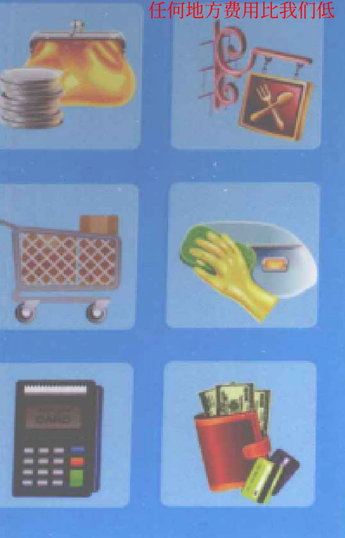
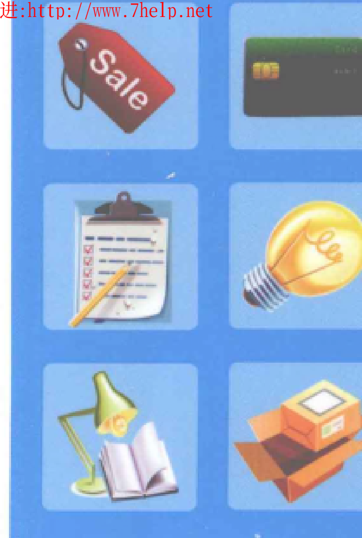
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



省钱生活必备宝典

学习省钱妙招，成为省钱达人，
尽享低成本高质量的快乐生活！





佳文 编著

省钱攻略100招



怎样吃，省钱又健康？

如何

买房、装修、买车怎样省钱又省心？

……

科学实用的省钱妙招，
节俭健康的生活方式，
尽在《省钱攻略100招》！



广西人民出版社

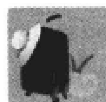
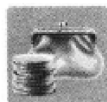
全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进



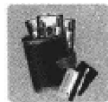
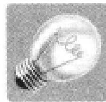
佳文 编著

省钱攻略100招

SHENGQIAN GONGLÜE 100 ZHAO



广西人民出版社

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户私
www.55188.com
理想藏书55188

图书在版编目（CIP）数据

省钱攻略100招／佳文编著.—南宁：广西人民出版社，2013.1
ISBN 978-7-219-08116-7

Ⅰ.①省… Ⅱ.①佳… Ⅲ.①家庭管理—财务管理—通俗读物 Ⅳ.①TS976.15-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第234157号

监　　制　白竹林
策划编辑　王晓雪
责任编辑　王晓雪
责任校对　张雪芹　周娜娜
印前制作　麦林书装

出版发行　广西人民出版社
社　　址　广西南宁市桂春路6号
邮　　编　530028
网　　址　http://www.gxpph.cn
印　　刷　广西大一迪美印刷有限公司
开　　本　710mm×990mm　1/16
印　　张　16
字　　数　180千字
版　　次　2013年1月　第1版
印　　次　2013年1月　第1次印刷
书　　号　ISBN 978-7-219-08116-7/T·34
定　　价　23.80元

版权所有　翻印必究

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

目 录

第一篇 饮食篇——省钱，从嘴开始

1. 买菜妙招连连看 …… 2
2. 家中烧烤自己动手 …… 5
3. 请客家中来，省钱又开怀 …… 8
4. 变身为家中大厨 …… 10
5. 食堂，难分难舍的地方 …… 12
6. 带饭上班，省钱其实很简单 …… 14
7. 自助餐“杀手” …… 16

第二篇 购物篇——养成精打细算的好习惯

8. 购物“节气表” …… 20
9. 成为大卖场的回头客 …… 22
10. 养成记账的好习惯 …… 24
11. 超市购物高手 …… 26
12. 团购——集体的力量就是大 …… 28
13. 网购——让钱包减肥宣告失败 …… 30
14. 批发市场——一个充满惊喜的地方 …… 33

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

15. 抑制购物冲动这个“魔鬼” …… 35
16. 为了省钱，我“拼”了 …… 37

第三篇 旅行篇——一直在路上

17. 票——旅程的起点 …… 40
18. 住店，其实是一种享受 …… 42
19. 旅游也可反季节 …… 44
20. 吃得有特色，花得不心疼 …… 47
21. 纪念品，勾起的应是美好的回忆 …… 49
22. 自助游——我的腰包我做主 …… 51
23. 出境游——让幸福来得更猛烈些吧 …… 53

第四篇 节水节电篇——水电小气鬼

24. 看水七十二变 …… 56
25. 让电冰箱成为省钱的小管家 …… 58
26. 空调省电有妙招 …… 60
27. 使用洗衣机的大学问 …… 63
28. 家用电脑，省电一宝 …… 65
29. 这样用电视机更省钱 …… 67
30. 照明路上点子多 …… 69

第五篇 时尚娱乐篇——账本心中开，定能玩开怀

31. 休闲文娱活动，玩得多花得少 …… 72

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

32. 结婚，你“拼”了吗 …… 74
33. 名贵奢侈品，租用更划算 …… 76
34. 成长壮大的二手店 …… 79

第六篇　置业篇——家，避风的港湾

35. 置业之前准备多 …… 82
36. 团购买房，省的不止一点点 …… 85
37. 买房时机很重要 …… 87
38. 二手房，一个不错的选择 …… 89
39. 贷款买房，别忘了用住房公积金 …… 91

第七篇　房屋装修篇——绚丽多彩的专属空间

40. 选择装修公司要慎重 …… 94
41. 装修材料的采买 …… 96
42. 装修预算不会超支的妙招 …… 98
43. 装修选节能，省钱长久行 …… 101

第八篇　汽车篇——有车一族的节俭表

44. 砍价太极拳 …… 104
45. 购车的好时机 …… 106
46. 开车省油连连看 …… 107
47. 买车险也能省钱 …… 109
48. 汽车加油省钱的妙招 …… 111

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

49. 这样保养更省钱 …… 113
50. 修车省钱秘籍 …… 115

第九篇 通信篇——联系够紧密，资讯才发达

51. 无线上网省钱妙招 …… 118
52. 网购省钱有妙招 …… 120
53. 上网购书，方便又省钱 …… 122
54. 网上银行，事半功倍的地方 …… 124
55. 固定电话，这样拨打最省钱 …… 127
56. 手机话费降降降 …… 129
57. 手机上网省钱小窍门 …… 131

第十篇 饮食养生篇——这样吃，省钱又健康

58. 吃素食，健康又省钱 …… 134
59. 定期给身体排毒 …… 136
60. 豆腐餐，不简单 …… 139
61. 盘中绿豆芽，减肥需要它 …… 142
62. 苦瓜是一宝，餐桌少不了 …… 145
63. 南瓜功效不可小视 …… 149
64. “平民将军”胡萝卜 …… 152
65. 夏季消暑找黄瓜 …… 155
66. “海中之王”——海带 …… 158
67. 不可小看的小绿豆 …… 161

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

68. 勤吃芹菜健康来 …… 164
69. 美容养颜不可或缺的红枣 …… 167
70. 天生茄子控 …… 170
71. 增强体质属菠菜 …… 174
72. 具有防癌功效的白萝卜 …… 177
73. 食疗佳品——红薯 …… 180
74. 身体的守护神——花椰菜 …… 183
75. 省钱又健康的冬瓜餐 …… 186
76. 保健之王——黑木耳 …… 189
77. “脑黄金”——金针菇 …… 192
78. 春季养生篇 …… 195
79. 夏季养生篇 …… 198
80. 秋季养生篇 …… 200
81. 冬季养生篇 …… 202
82. 进补粥 …… 204
83. 进补汤 …… 208
84. 保健茶 …… 212

第十一篇　美容保养篇——美丽新世界

85. 果蔬面膜，让美丽看得见 …… 216
86. 茶叶美容小窍门 …… 219
87. 自己动手做眼膜，省钱又能变漂亮 …… 221
88. 橄榄油的大用处 …… 223

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

89. 皮肤美白又省钱，我有妙招任你挑 …… 225
90. 除皱秘籍 …… 227
91. 瘦腿，效果看得见 …… 229
92. “打黑小组”之黑眼圈 …… 231
93. “打黑小组”之黑头 …… 233
94. 怎样有效去皮肤角质 …… 235
95. 这样护发有效又省钱 …… 237
96. 男士美容专区 …… 239
97. 痘痘大作战 …… 241
98. 美容佳品淘米水 …… 243
99. 拥有一口小白牙 …… 245
100. 最省钱的减肥妙招 …… 247

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第一篇 饮食篇

——省钱，从嘴开始

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 买菜妙招连连看

现如今，青菜涨价，猪肉涨价，市场上很多菜的价格都“疯涨”，如果大家在买菜这个环节上掌握好方法，一个月下来也能省下不少钱。

掌握好买菜的时间很关键。在这里建议大家避开买菜的高峰期，如早上七点到九点之间，因为在这个时间段，买菜的人最多，菜价也最贵。我们可以趁中午休息时间买菜，这时菜市场人少，方便挑选菜，而且价格也会较早上有所优惠。另外，晚上七点钟以后去买菜也是个不错的选择，这个时间段不少摊主都准备回家了，余下的菜不多，所以价格也最优惠。若在一家摊位买的菜多，要和摊主狠狠砍价，在总价或单价上争取优惠。

选择好摊主也很重要。有的摊主不好说话，几毛钱都算得特别清楚，有的摊主大大咧咧，实行的是薄利多销的政策，这就要靠我们慧眼识“英雄”了。一般情况，女摊主比较容易斤斤计较，而男摊主大多不会。在好的摊主家买菜久了后，不会被忽悠，摊主给你称的菜不会缺斤少两，菜价也会相对便宜，或是在总价上免去零头，有时还会送点葱之类的配菜，长久下来，也能省下不少钱。

精明的消费者或许会注意到，每个摊位的菜价都不太一样，同一种菜，每斤或许会相差几块钱。我们买菜时，可以多走几个摊位，将菜价了然于胸，看到自己满意的菜也可以留有余地地进行砍价。另外，超市里也经常推出特价菜来吸引顾客，因此逛超市时也要多留意菜价。

在市场周边菜农们的临时摊位买菜也是个不错的选择。因为市场里的摊位要交各种费用，所以菜的成本会高一些，而临时摊位的菜农们直接开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

车从家里将菜拉到市场周边卖，所以他们的菜既新鲜，又不会很贵，而且可供选择的种类也很多。

天气的好坏对菜价的影响也很大，当天气好的时候，菜价一般都比较便宜，一旦天气变坏，菜价马上上涨。所以，我们应该多关心天气预报，在坏天气到来之前，适当地存储一些菜，这样便不至于在坏天气时多花冤枉钱买贵菜。

菜市场里不乏有病死猪肉、注水牛肉等不健康食品出售，所以我们应该掌握一定的鉴别知识，以防上当受骗。在这里教给大家几种鉴别小常识。

●怎样鉴别病死猪肉

1. 新鲜猪肉的表皮平滑无斑点；病死猪肉的表皮通常有出血斑点，且斑点呈现紫红色，也有一些会呈现出黄色的肿块。

2. 新鲜猪肉闻上去味道正常；病死猪肉闻上去有腐烂的味道或怪味。

3. 新鲜猪肉用手指按压后肉会立即反弹复原；病死猪肉按压后不能复原，而且肉质疏松。

4. 新鲜猪肉的肥肉呈现乳白色；病死猪肉的肥肉呈现暗红色或绿色等异常颜色。

5. 新鲜猪肉的瘦肉呈现红色或淡红色，光泽亮丽；病死猪肉的瘦肉颜色呈紫红色，用手按压时会有血水流出。

●怎样鉴别注水牛肉

1. 新鲜的牛肉上会有相关质检部门盖的印章；注水牛肉则无。

2. 新鲜牛肉的颜色呈淡红或深红色，肉有光泽，韧性足，肉看上去有颗粒感，且切面呈如大理石般的纹路，并无水分渗出；注水牛肉看上去会显得鲜嫩异常，但仔细观察会发现肉的表面有水分渗出，肉摸上去会感觉水分很多，无滑腻感。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 用纸巾擦拭牛肉，等待十秒钟左右后，将纸巾点燃，如果纸巾很快燃尽，证明牛肉为新鲜的，若纸巾不能完全燃烧，那么此牛肉为注水牛肉的可能性很大。

小贴士

马铃薯是人们经常购买食用的蔬菜，在这里，为大家介绍选购马铃薯的几个注意事项：

1. 选择没有破皮的，尽量选圆的，越圆的越好削。

2. 皮一定要干，不要有水泡的，不然保存时间短，口感也不好。

3. 不要选购有芽和皮是绿色的。凡长出嫩芽的土豆已含毒素，不宜食用。如果发现土豆外皮变绿，哪怕是很浅的绿色也不要食用，因为土豆变绿，是有毒生物碱存在的标志，如果食用会中毒。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 家中烧烤自己动手

很多人喜欢吃烧烤，但在外面吃烧烤，不是因为价钱太贵吃起来不尽兴，就是因为怕食材不卫生吃得不放心。其实我们可以考虑自己在家做烧烤，家中烧烤既省钱又卫生，还可以宴请朋友一起动手，增进朋友间的友谊。

●准备阶段

1. 家中烧烤首先要准备好工具。超市里有专业烧烤炉卖，如果嫌烧炭麻烦，还可以用电饼铛代替。如果没有电饼铛，又不想花钱买，也可以直接用平底锅烧烤。

2. 有很多人不是很讲究烧烤用的餐具，其实这样是错误的。我们要做到餐具专用，不要一双筷子生肉熟肉都夹，这样很不卫生。

3. 家中烧烤的工具中一定要有烧烤夹、木铲和叉子。烧烤夹用来夹取待烤食物，木铲可很好地将食物进行翻转，而叉子可用来检验食物的生熟度。除此之外，我们还应准备毛刷、竹签等烧烤用具。

4. 选择木炭时，最好选择无烟的烧烤炭，用手掂上去感觉重量感稍强一些的是好炭。

●烤肉小窍门

烤肉看似简单，其实要想烤出好吃的肉还真得下一番功夫不可。掌握烤肉小窍门，能让你的烧烤手艺更上一层楼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 炭要选择优质炭，燃烧后无烟，不会破坏肉的味道。

2. 把待烤食物放到烧烤架上之前，先在烧烤架上刷一层食用油，这样可以避免食物粘连在烧烤架上。

3. 及时清理烧烤架，不要影响后面要烤的食物的味道。

4. 一定购买新鲜的肉类或海鲜产品。在选择猪肉时，最好选择带些肥肉的五花肉，这样的肉烤出来更香。

5. 不要总是将烧烤架上的食物来回翻动，这样会延长烧烤时间，使肉类变硬，口感变差。

6. 为了避免因烧烤时间过长，食物的水分和油脂流失而造成食物口感变差，我们可以在烧烤的过程中适量地往食物上刷些熟油或烧烤酱，这样做既可以保持食物的口感，又可以增加食物的美味度。

●几种简单又美味的家中烧烤菜单

烤马铃薯片

原料：马铃薯、食用油、烧烤粉。

做法：

1. 将马铃薯去皮，洗干净后，切成薄片。

2. 烧烤网上刷油，将马铃薯一片片平铺上去，在马铃薯片上再刷油。

3. 不时将马铃薯片翻面，让两面均匀受热。

4. 待烤出香味，马铃薯片呈焦黄色即熟。

5. 在烤好的马铃薯片上撒烧烤粉即可。

烤鱿鱼须

原料：鱿鱼须、郫县豆瓣酱、辣椒粉、孜然粒、盐、味精、食用油、料酒。

做法：

1. 将鱿鱼须外面的硬壳去掉，洗净后沥干水分。

2. 将沥干水分的鱿鱼须切成适当的段，并将其放入空碗中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 往装有鱿鱼须的碗中加料酒、郫县豆瓣酱、辣椒粉、盐、味精、食用油拌匀，腌制二十分钟。

4. 将腌制好的鱿鱼须上火烤，烤十五分钟左右后撒上孜然粒。

5. 继续烤五分钟左右即可。

小贴士

如果你准备到野外烧烤，一定要提前关注天气预报，如果天气不好，最好取消行程。去烧烤前，除了准备好烧烤的主食外，食用油和水也要多带些，因为像茄子一类的菜，是很耗油的。也可以带些面包、馒头类的主食，既可以烤着吃，也可以夹肉吃。

在野外烧烤需要特别注意做好防火措施，如不小心防范，很容易发生火灾。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 请客家中来，省钱又开怀

日常交际中，请客吃饭是一个很重要的环节。你可千万别小看了这一点，请客所占用的家庭开支可是相当大的一部分。很多人因为嫌在家做饭麻烦而选择到外面的饭店吃，殊不知，在家请客吃饭不仅省钱，而且更容易让客人放松，吃得也更为尽兴。

下面给大家介绍两种家庭请客的好方法：

第一种：品尝家乡的味道

如果你要宴请的朋友是外地人，你可以事先做足功课，在家里做出宴请对象家乡风味的菜肴，这样更能显示出你的细心和诚意。

王先生是广东人，一次他到东北的刘先生家做客，刘先生在家里为王先生准备了丰盛的粤菜，王先生非常感动。而这顿饭刘先生采买食材一共花了一百五十元左右，如果到粤菜馆消费的话，最少也要五六百元。

当然，你也可以为客人做你自己的家乡菜，这样能让对方吃得新奇。如果你的手艺一般，还可以利用家乡菜的特色来掩饰手艺上的小瑕疵。

在宴请客人的时候，可以配合自己做的家乡菜来简单地营造一下家里的氛围，让客人们在品尝美味的同时，还可以受到地方文化的感染，这么做可谓是锦上添花。

第二种：回味美好时光

如果你请客的对象是自己的同学，不妨让菜肴显露出你对以往学生时

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



代的追溯，这样可以勾起大家对那个时候的美好回忆。

刘小姐的大学同学从外地来到她所在的城市，刘小姐想请同学吃饭以尽地主之谊，但在外面的餐馆吃菜价太贵，不划算，味道也一般。最后，刘小姐决定在家宴请同学，于是她凭着记忆，做了很多大学时代食堂里的菜。刘小姐的同学到了她的家中后，看到桌上摆着的菜，感动极了，她们也在这温馨的氛围中重温了那个时候的美好时光。

中国人请客吃饭常讲究排场，好像排场越大、越奢侈，就越能彰显主人对客人的诚意。其实请客吃饭，原本就是为了图个热闹，增进大家之间的情谊，完全可以选择在家里进行。自己动手做好一桌子的菜，既省钱，又可以向大家展示自己的手艺。

小贴士

在家请客，餐桌的摆放既要符合饮食习惯和饭菜的实际需要，也要符合礼仪，还应有一定的艺术性。餐桌要根据餐厅大小和客人的多少来布置，座位不宜过挤过密，要方便上菜和客人的进出。

通常，上菜时，先上冷盘，接下来是热炒，随后是主菜，然后上点心和汤，最后上果盘。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 变身为家中大厨

很多人不想在家里做饭吃，觉得太麻烦，既要洗菜做准备，吃完饭后还要刷碗，于是就选择到外边的餐馆吃。其实在家里自己做饭吃不仅吃得健康，让日子过得更踏实，还能为自己的腰包省下很多钱。

单身的王女士一个人住，她之前一直都是在外面的小吃店吃饭。一个周末，她决定去超市买肉和菜自己回家做饭吃。她算了笔账，周末买好一个礼拜要吃的菜，总共也就三四十块钱，可这些钱要是在外面吃的话，只够她吃两三天。从此，王女士系上了围裙，变身为家中的大厨。

物价飞涨的今天，能省则省。如果你能自己在家做饭，并坚持一段时间，你可能会爱上这样的生活。你不必再为下班后吃什么而劳神费心，也不用一身臭汗地夹杂在排队买饭的长龙之中。

在家自己做饭吃，不仅省钱，而且营养均衡，食材卫生，有利于身体健康。

小贴士

在家做饭，常会有剩下的菜，对于剩菜要怎么处理呢？

剩下的绿叶蔬菜不宜加热再吃，因为绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐。硝酸盐是无毒的，但蔬菜在采摘、运输、存放、烹饪过程中，硝酸盐会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐。尤其是过夜的剩菜，经

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



过一夜的盐渍，亚硝酸盐的含量会更高，而亚硝酸盐经加热后，毒性会增强，所以不宜再加热吃。

有些剩下的肉菜可在烹制前先用水冲掉卤汁，再加工烹制，如鸡肉、猪肉等可切成片或丁，再配青豆、青椒等制成炒什锦。剩下的炒蛋也可加姜末、葱花、醋、糖等烹制成鱼香炒蛋。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 食堂，难分难舍的地方

刚大学毕业的小赵参加工作后才发现，大学食堂里的饭菜价格相对于外面餐馆的菜价是多么便宜。小赵工作单位附近恰巧有一所大学，他每天中午和下午下班后都到那所大学的食堂吃饭。大学食堂的饭菜不仅价格相对便宜，而且也比较卫生。

像小赵这样的大学毕业刚参加工作的人，工资一般都不高，在解决住宿问题后，剩下的钱也屈指可数了。如果天天在外面吃快餐，一顿饭平均八九元钱，要不了几天就得勒紧裤腰带过日子了。

如果你所住附近或工作单位附近有大学食堂或职工食堂，不妨到那里就餐。各种菜式应有尽有，炒菜的价格也很公道，一顿饭五元钱左右就搞定了，而且饭菜分量也足，长期下来，可以节省不少开支。

现在很多大学食堂或是单位的职工食堂都是对外开放的，在食堂就餐，已经成了一种发展趋势。在食堂吃饭的人多了，也会给食堂带来一定的压力，所以，如果我们到食堂就餐的话，一定要遵守食堂的规定。吃饭期间不要大声喧哗，不要在食堂里吸烟，用过的餐巾纸不能随便乱扔，用餐结束后，将用过的餐盘按照规定放到指定的位置。既然食堂给我们带来了方便，我们当然不能破坏食堂的整洁，更不要破坏了自己的形象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小贴士

如果长期在食堂就餐的话，最好自己准备碗筷。虽然食堂的餐具相对外面的小饭馆来说比较卫生，但毕竟不如自己带的碗筷用起来放心。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 带饭上班，省钱其实很简单

带饭上班不仅可以节省开支，还能保证吃得卫生，吃得放心。如果在家里做晚饭，就多做一些，把第二天上班带的饭菜也准备出来。当然，如果时间允许的话，最好第二天早上起来现做，这样饭菜更营养健康。

若单位带饭的人多，大家还可以分享各自做的菜肴，品尝多种美味的同时，还增进了同事间的友谊。

带饭时，主食和菜最好分开放，这样一能保证食物的味道，二能抑制细菌的滋生。能吃现炒现做的午餐当然是最健康的，但白领们受到工作的限制，经常是带前一晚做好的饭菜，所以我们必须养成科学合理的带饭习惯，减少隔夜饭对身体的不良影响。

主食以带米饭最适合，加热后的米饭基本上能保持原有的口感和营养成分，馒头、包子类很容易变干，不宜用微波炉加热，面条久放也容易变糊。因此，米饭是带饭族最适合的选择。

素菜首选番薯类，荤菜最好选择含脂肪少的，如鸡肉、牛肉等，午餐不宜带海鲜蔬菜类。因为鱼类海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。素菜方面，因绿叶菜容易产生亚硝酸盐而不宜带，所以可以选择番茄、茄子等茄类蔬菜，以及莲藕、胡萝卜等茎类蔬菜，土豆、山药等薯类含亚硝酸盐较少，也是较好的选择。

食物在储存前，要将汤澄净，将食物充分晾凉之后，放在冰箱的保鲜层中保存。不要轻易地用吃过的筷子搅动食物，也不要经常掀开盖子，否则很容易把细菌带进食物中。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小贴士

在单位吃午饭，大都是用微波炉加热，所以带的饭菜一定要装到特定的微波容器里，以免影响身体健康。装食物的器具尽量选择陶瓷玻璃类的，因为食物长时间盛放在铁或铝制器皿内，容易发生化学反应。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7. 自助餐“杀手”

现如今，吃自助餐已经成为一种流行的饮食方式。自助餐之所以被大家接受并钟爱，是因为它可以节省点菜、等菜的时间，到了餐厅就可以大快朵颐，并且只要花定量的钱就可以享受许多的美食。市面上的自助餐价位不等，中等价位一般是三四十元每人，价格高的，也有百元左右每人的。这样的价格看起来很高，但是仍然有很多食客去到自助餐厅用餐，因为在那里，有几十种甚至上百种美味等着你，能让你用最少的钱来满足味蕾的高需求。吃自助餐也需要掌握方法，在要求“量”的同时，更要注重“质”。

很多人开玩笑说，吃自助餐的最佳状态是“扶着墙进去，扶着墙出来”，其实这种方法是不可取的，因为人在极度饥饿的状态下反而吃不下太多的东西，而因为饥饿暴饮暴食，会增加肠胃负担，严重的还有可能引发肠道疾病。

自助餐为我们提供了多样的食品，所以，我们更应注意一些细节，从自助餐里吃出健康，吃出好心情。

1. 吃自助餐也是需要“热身”的，在“热身”阶段，你不妨选择一些开胃汤，开胃汤可以让胃部先做好准备活动，同时，喝开胃汤还可以帮我们控制热量的摄入，以免吃多了撑得胃难受。

2. 有很多人到自助餐厅后双眼就离不开海鲜区里的美味了，因为海鲜价格比较贵，平时吃得比较少，大家就想利用吃自助餐的机会好好享用。海鲜确实算得上美味，但它的蛋白质含量很高，如果蛋白质摄入过多的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

话，会给我们的肾脏带来很大的负担。同时，近年来环境污染加剧，海洋也受到了一定程度的重金属污染，海洋里的生物或多或少都存在着一些问题。亚洲人体内的汞含量超标很高，有很大一部分原因就是因为水产类食物吃得过多，所以，海鲜吃得太多不利于我们的身体健康。并且自助餐厅里的食物都是裸露在空气中的，如果温度合适，海鲜是很容易滋生各种细菌的，包括鱼生等食物也更容易变质，所以，我们吃海鲜类食物要“见好就收”。

3. 像牛扒、猪扒和各种炸肉类食物是很多人的最爱，大家到自助餐厅里也会更倾向于这类食物。但这类食物一般都含有高脂肪、高热量和高蛋白，维生素的含量却很低，过多地摄入这类食物后是很难消化的，所以，这类食物不要吃得太多。

4. 自助餐厅会为顾客提供很多种饮料，其中以碳酸型饮料和浓缩果汁型饮料为主。这样的饮料营养价值不高，多喝无益。本来吃完自助餐后，摄入的能量都会大大超标，如果在就餐途中或餐后又喝了这样的饮料，热量会“更上一层楼”。所以，碳酸型饮料和浓缩果汁型饮料还是要少喝，如果有鲜榨果汁，可以适当喝一些。

5. 自助餐厅里会为顾客准备各种诱人的蛋糕和甜点。有很多爱吃甜食的人会借着吃自助餐的机会让自己好好地“放纵”一回，吃饱喝足后再吃一大盘的甜点，殊不知，在吃过各种烤肉、海鲜和其他美味后，如果再吃蛋糕类食品，会为本来就已经热量摄入过多的身体“雪上加霜”。假如在餐后想要吃些主食的话，建议大家选择一些清淡的食物，比如蒸玉米、蒸红薯或其他粗粮等。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

在吃自助餐时，切忌吃得过急，应该细嚼慢咽。如果吃得过快过急，空气容易进入胃中，胃部很快就会有饱的感觉，这样反而会吃得比较少。

油炸类食物尽量少吃，如果吃得过多的话，可以用蔬菜、水果或鲜榨果汁来解油腻。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第二篇　购物篇

——养成精打细算的好习惯

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

8. 购物“节气表”

酷暑时节，我们在商场里经常能看到有人买羽绒服，而在寒冬时节，一些时尚达人也会抢购夏季的连衣裙或T恤，因为商家经常利用反季节促销来吸引消费者，保证自身利益最大化。那么作为消费者的我们，也可以利用反季节促销购买到物优价廉的商品。

节俭是每个人都应该具备的优秀品质，反季节购物也是一种节俭的表现。以买衣服为例，反季节购买服装简单来说就是在夏天买冬天的衣服，在冬天买夏天的衣服。添置衣物最好是在商家进行反季节促销的时候，这个时候衣服的价格会比正常时期的销售价格低很多，各种名牌产品常以三折、二折，甚至一折的价格出售，如果你利用了季节差来买衣服，那省下来的钱真是相当可观的一笔。

詹先生是一家公司的职员，他对笔者谈起了他的亲身经历：“公司要求穿正装上班，可一套质量好一些的西服，价格确实太贵了。有一次，我遇上商场搞反季节促销，于是，我以平时买一套西服的钱买了两套西服，真是让我颇感实惠。最重要的是，衣服的质量一样好，款式一样潮。”

家用电器也可反季节购买，夏天买电暖气，冬天买冰箱和空调，既能提高我们的生活品质，又可以为我们节约不少开支。

为了在反季节购买到物优价廉的商品，我们在购买反季节商品时，需要注意以下几个方面：

1. 尽可能选择那些不容易过时的商品。比如冬天买T恤衫，要选颜色简单、款式大方的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 在反季节购物时要理智，不能因价格便宜就抢购，买到手后才发现购买的东西自己并不需要，造成了不必要的浪费。

3. 反季节购物还要注意物品的保修期、退换期，在购买前，一定要仔细检查物品的质量，看有无瑕疵，别等到回家后发现问题了又后悔万分。

小贴士

在购买反季节商品时，消费者还要注意以下几点：

一要注意虚假打折，有些不良商家利用消费者贪图便宜的心理，采用提高原销售价再打折的方式误导消费者；

二要注意个别商家借“反季节特价”商品兜售质次或“三无”商品；

三要注意认清“买一送一”，谨防商家买大送小、买好送差；

四要注意看清“清仓处理”，谨防商家将不合格商品搬上柜台。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

9. 成为大卖场的回头客

现如今通货膨胀越来越严重，这使平时花钱大手大脚的人也都不禁精打细算起来，以前经常逛大商场的人也都开始转战于大卖场了。其实，在大卖场中，商品的质量并不比大商场里的差，并且价钱要比大商场里的商品便宜很多，称得上是“省钱省得有理，享受却并未打折”。

不过，如何在大卖场琳琅满目的商品中选择自己所需，又能不让钱包“减负”，那可要精打细算一番。

出门前，要列好需要购买商品的清单，进了卖场直奔目标，买完后就离开。在卖场里待的时间不宜超过十五分钟，若时间长了，诱惑也就多了，到时恐怕就管不住自己的钱包了。

现在在卖场购物一般都是先选择商品，再统一结账，这样就很容易让人沉浸在购物的乐趣中而忘记了成本。所以，在进卖场前带一个计算器，时时提醒自己消费了多少钱，这样就不至于超支了。

如果你没把握抵抗卖场中商品的诱惑，就在出门前大概算好需要购买商品的价钱，并只带多一点点的钱，这样即使有心想买多点东西也没钱挥霍。

另外，对于卖场的促销宣传我们也要冷静对待，不要迷失自己的判断。对于减价商品，要记住“只有错买没有错卖”。很多商家常在商品上绑一些赠品来激起消费者的购买欲，然而这只是商家促销的一种方式，有些商品甚至在绑了赠品后价格有一定的上升，所以千万不要被一些花哨但没有价值的赠品糊弄了。卖场里也常常举办一些买满多少钱就可以抽奖的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



促销活动，尽管抽个奖、拿个小赠品听起来不错，但千万不要为了抽奖而盲目购物，否则最后奖没有抽到，不需要的商品却购买了一堆，那就得不偿失了。

购物结束时记得核对发票，以避免收银员将所购物品的数量或价格打错。当场核对，发现问题就可以当场解决，以免回家后再跑一趟，更何况离开柜台后就说不清楚了。

卖场在结账时往往会发送优惠券，善加利用，也能够省下一小笔钱。

小贴士

一年当中，什么时候卖场打折力度最大呢?

一般情况下，卖场周年庆的时候都会有大力度的促销活动。另外，在季节交替的时候，卖场也会做换季商品特价活动。平安夜、圣诞节、国家的法定节假日和周末双休日，卖场做的促销活动也会较平时多，在这时购买商品，要比平时划算，也许还能得到不少赠品。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

10. 养成记账的好习惯

我们除了在每次购物前要认真列好购物清单并严格执行外，在购物后也要养成记账的好习惯，清楚自己每天、每周、每月的钱用来买什么了，这样在一段时间之后翻开账本，我们就知道哪些钱是不必花费的，哪些钱是能省下来的。账本可以手写，也可以用电脑中的 Excel 表格来制作。除了做好已经花费的账单外，如果有能力的话还可以做一个未来收支预算表，让自己对未来的花销有一个规划，防止自己乱花钱。

当今社会，如果冲动消费的次数过多，就有可能让自己陷入窘迫的境地。所以，我们非常有必要制订一份中长期的购物清单，让自己的消费变得理性、有质量。

无论是什么商品，都会有涨价和降价的时候，同样是空调，夏季卖的价格就相对较高，而冬季则相对来说便宜很多。如果我们有大宗消费的情况，那么最好提前做好购买的计划，看什么时候买合适，什么时候买省钱。不要以眼前利益为基准，我们应放眼长远，统筹兼顾。

钱包薄厚自己做主，不让“黑账”有可乘之机。如果能制订好全年的购物清单，我们不仅能从长远上对一整年的消费做出规划和部署，同时也能免除在年末的时候家庭财政出现危机。全年购物清单能让我们很好地了解所购买物品的先后顺序，从而做出正确而合理的选择。全年购物清单能帮助我们不必浪费金钱和时间，使我们在良好的状态下更多地将时间投入到如何赚钱之中。如果能按照全年购物清单有计划地添置生活所需品，就可以减轻我们生活的压力，使日子过得更游刃有余。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小贴士

在做账单前，我们可以把家里的现金、银行存款等先做一下盘点，然后再开始记账。账单列得越详细，分类越明确，越有利于我们全面了解家里的收入和支出，既方便统计，也为以后节省开支指明方向。

一个详细的账单，大体应包括收入与支出两项。收入当中要包括：现金收入、存款收入、卡收入等。支出一般包括：现金支出、刷卡支出、其他支出等。在支出方面，又可以区分为：生活支出、服装等消费品支出、孩子支出、父母支出等。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

11. 超市购物高手

下班后或周末时，我们常会去超市购物。干净而舒适的购物环境，琳琅满目的商品，让我们逛起超市来更为惬意。一般大超市里的商品价格相对外面的小商店要便宜，因为大超市秉着薄利多销的策略。而且，在超市里能与商品进行零距离“对话”，这样的购物方式让我们感到很舒服。现在，超市已经成为我们生活中不可或缺的一部分。那么，我们如何能变成超市购物高手，买到好东西的同时又能省钱呢?

如果你的眼睛够敏锐，你会发现，超市货架上的商品，一般都是靠外面的没有靠里面的新鲜，比如牛奶、香肠、果汁等。我们在超市的货架上，首先看到的都是放在最外面的商品，如果需要购买这种商品，伸手就取了。商家根据消费者的这个购物习惯，一般都将快到保质期的物品摆在最外面，以便于货物销售。

在购买长时间裸露在外的熟食时一定要多注意，因为超市里空气流通不是很好，而且人多，如果食物裸露在空气中的时间过长，容易滋生细菌，因此，我们最好购买覆有保鲜膜或袋装的食物。在到冷冻区买食物的时候，尽可能拿底部的，因为底部的食物一般都比较新鲜。

早上八点到九点半之间，超市里的人相对其他时段会比较少，而这个时候的水果、蔬菜和肉类也是最新鲜的，如果想到超市采购这类商品的话，最好选择这个时间。与此相反，晚上七点半以后超市的人是一天当中最多的，许多食物，如蔬菜、鲜肉、水产品等不如早上新鲜，因此，此类商品晚上多会打折促销。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



超市展台里会使用各种灯光来激起我们的购买欲。鲜肉类展台会打出粉色的光，让肉看起来更新鲜。熟食展台里会打出柔和的黄色光，让食物看起来更有光泽，像刚做好的一样。但我们经常在将食物买到手后才发现，原来食物和我们在展台里看到的感觉相差甚远，所以，在购物时一定要注意。

人们购物时经常有这样一种习惯，不管自己需不需要，只要看到“买一赠一”这几个字，就觉得捡了便宜，想掏腰包将其买回家。其实，“买一赠一”是商家常用的一种销售手段，“买一赠一”不见得真的就是“赠”，或是真的就让你“占了便宜”。我们应该将注意力放到事先写好的购物清单上，不要买一些自己不需要的物品，不然既造成了浪费，又不一定真的得到了实惠。

爱美的女士们，在超市购买牛奶和糖果类食品时，不要被所谓的“脱脂”字眼所蒙骗。一般的消费者，在看到这类食品的包装袋上“脱脂”的字眼后，都会相信这类食品吃了不会发胖，其实不然，这类食品中也常含有较多的糖和碳水化合物。我们在买这类商品时一定要多注意，仔细看清楚商品的主要成分，不要被表面的字眼所蒙蔽。

我们在超市结账时，常会发现收银台前排有长长的结账队伍，这不是超市的收银员或收银台不够，而是超市的一种营销手段。因为在收银台周围会设有各种货架，上面放有口香糖、薯片等吃食，在等待结账的过程中，会有很多人经受不了诱惑而去购买这些不在购买计划之内而价格又不低的食品。所以消费者在等待结账时，要克制购物冲动，以免花了不该花的钱。

小贴士

我们在超市购物结账后，要马上核查一遍购物小票上物品的价钱与自己在商场中看到的价钱是否一致，因为偶尔也会有价签上的价钱与埋单时的价钱不一致的情况。遇到这种情况，要马上向收银员提出，或者将购物小票跟商场里的价签一起拿去服务台，只要证明小票上的商品跟价签上面的商品是同一种商品，那么超市一定会退回差价给你的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

12. 团购——集体的力量就是大

团购即团体购物，指认识或不认识的消费者联合起来，加大与商家的谈判能力，以求得最优价格的一种购物方式。由于团购的消费者人数较多，从而使消费者在购物时能够获得一个比较理想的成交价格。

商家利用一定的平台，将团购的信息发布给消费者，当消费者来消费的时候，商家牺牲小部分利益，让消费者得到实惠。但同时，商家还是有钱赚的，最主要的是，这种形式比打广告的效果更好，更能为商家做出良好的宣传。

团购的好处很多。对于商家而言，团购的购买量大，使商家所售的商品流通量增加，商家能从中得到很大的经济利益。团购能有效地增大生意的业务额，容易达到薄利多销的目的。而且经销的货物流量大，经销商也能从厂家取得更大的折扣。

对于消费者而言，团购的价格要低于市场的零售价，而且团购商品的质量和平时买的零售商品的质量是一样的，可谓是物美价又廉。商家为了信誉的考虑，一般会竭尽所能地为团购顾客提供优质服务，让消费者花很少的钱也能享受优质的服务。

网络团购是现在很流行的一种团购方式。网络团购是以网络为平台，由专门的网站来将具有同样购买意向的消费者们组织到一起，以此向商家以很低的价格大批量购买商品。网络团购的包含范围非常广泛，如电子产品、生活用品和各种美食等。网络团购发展迅速，它必将成为众多消费方式中不可或缺的一员。如果你砍价的水平有限，如果你时间不宽裕，如果

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



你想省去选择不同种类货物的麻烦，那就不妨来选择一下网络团购。

团购也要遵循一定的原则。一是保证你所团购的商品是自己喜欢且必需的，不要因为价格低而受到诱惑，进而破坏了自己已经制定好的购物计划。二是多方面比较你想团购商品的价格，以便团购到最优惠的商品。三是交货时要认真检查好商品的质量，有问题当面提出。四是团购的货物也要有保修卡，不能让打折的商品售后服务也“打折”。

团购能使交易过程中的信息更为透明化，让一直处于相对弱势地位的消费者能更好地了解所买商品的价格和性能。团购提高了消费者的主动权，也能让消费者买到舒心的商品。

小贴士

随着团购的迅猛发展，各种团购网站如雨后春笋般泛起。消费者在团购之前，最好选择一些信誉度高、网上评价较好的团购网站。在选择付款方式上，尽量选择货到付款的方式，在货物到达后当着快递员的面打开检查，假如发现问题则立刻退回。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

13. 网购——让钱包减肥宣告失败

随着电脑的普及和网络的发展，网上购物越来越为人们所接受。相对于在实体店购物，网购有很多优势。

网购可以大大节省我们的购物时间。炎热的夏季，我们坐在家里，边吹冷气边喝饮料就能买到我们所需的商品，这样的购物方式多么惬意。如果你想给亲朋好友买礼物，在网上买好礼物后，直接就能邮寄到亲朋好友的家中。

平常我们逛实体店的时候，一天下来也逛不了几家商场，而碰到自己喜欢的商品时，又担心其他商场的价格可能会便宜以至于犹豫不决、不敢出手。如果网购的话，就可以在短时间内“逛”完很多的店，选择好既便宜质量又好的商品后就可以下单了。

很多名牌商品，在商场中都是原价销售的，价格高得令人咋舌，但网店中卖的一模一样的商品，却比商场里便宜很多。所以如果我们看中哪件品牌店里的商品，不妨试穿好尺码后，到网上去找同样的商品，这样也能节省不少银子。

因为网购发展得还不是很完善，所以在一些方面我们还是应该注意的。

网店里的商品照片和实际商品可能有很大差距。网上购物，我们是通过照片来选择商品的，照片上商品的款式和颜色很令人心动，但等商品邮寄到家中后，又会觉得跟原来自己理想的差了很多。所以在购买商品时，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

尽量挑选实物拍摄的商品。

网店中所售的一些商品确实价格便宜，但我们要注意店家是否包邮。如果不包邮，要考虑商品的价格加上邮费的总价格是否超过了我们预期的理想价格。

不管是衣服、裤子，还是鞋，有很多商品都是需要亲自穿上之后才知道是否适合自己，但是在网上购物就不能做到试穿。所以一定要选好合适的码数，不然退货、换货会非常麻烦。

网购之前一定要看店主的信用度和物流的速度。如果碰上信用度低的店主，你就需要好好考虑了。物流的速度也很关键，有的快递公司送一个快递要用将近一个月的时间，会给买家带来很多不便。

要认真地阅读商品的说明书。一般负责的店主都会将商品的描述写得很详细。

网上购买的商品确实很便宜，同一种商品在网上各个店里价格也不尽相同，一般我们都会选择便宜的。但我们应该注意，便宜的东西不一定就是好东西，有可能在材质上或者型号上会出现差别。

为了让网上购物更安全，我们在网上购物的时候，一定要选择支持支付宝的店铺。看中了自己喜欢的商品，要询问店主是否有货，不要盲目地付款。

收到商品后，应当着快递员的面立即拆包，看商品的质量是否有问题，如果有问题，可以拒收，并立即联系卖家解决。

在网购时，我们还应注意以下几个方面。

网上的店铺非常多，其中不乏滥竽充数者。我们在甄别网店好坏时，可以看一下网站的域名，越是好记的域名价值越高，从一定程度上也能证明店家的实力越强。

在购买商品之前，我们可以试试店家留的联系方式，看看这些联系方式是否真实有效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

商品究竟好不好，消费者的评价很重要。我们在购买商品之前可以先看一下其他消费者对于商品和店主的评价，以防上当受骗。

最好采用货到付款的方式，或是通过支付宝付款，不要将货款直接打到商家的账户上。

售后服务同样重要。我们要看店主是否提供有售后服务、售后服务都包括哪些，以及是否能落实到位。

小贴士

建议大家最好不要在网上买黄金、珠宝等贵重的饰品，因为这类商品的品质通过图片难以确定，如果买到的商品和当初选的不同的话，退换货物会很麻烦。假如卖这类商品的店家和你是同一个城市的，你不妨将店主约出来当面进行交易，只要店主是真心想做生意的，一般都会同意，这样做于消费者来说也更保险。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

14．批发市场——一个充满惊喜的地方

同样的矿泉水，在星级娱乐场所、大型超市、小卖部和批发市场里的售价是不一样的，甚至会差很多。因地理位置和购物环境的不同，所售物品的价格也会有差异。如果你时间充裕，那么批发市场也是一个不错的购物选择。

批发市场里的货品种类丰富，生活用品应有尽有，但批发市场讲究的是量大，也就是说你买的东西多，折扣才大，这样的话，我们就可以发扬一人省钱不如大家省钱的“优良传统”，空闲时间约上几个亲朋好友，一起到批发市场逛逛，说不定会有意想不到的收获。

如果想在批发市场买衣服，可以事先到大商场中看好衣服的款式，并试好尺码，因为在批发市场买衣服通常都不让试穿。

如果想在批发市场买日常生活用品，比如牙膏、洗衣液、棉签和牙签等，可以和亲朋好友一起批发购买。这些东西每天都会用到，一次性多买一些，也免去了总跑小卖部的麻烦，而且这类东西的保质期长，不用担心在家中放久了会变质。

最主要的是，在批发市场批发来的东西，要比到小卖部或超市中购买的物品便宜很多，省钱才是硬道理。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

如果你在批发市场买的东西不多，商品的价格可能不会比超市、商场中的商品价格便宜。如果是这种情况，和摊主砍价就显得尤为关键。在和摊主砍价时，有几点需要特别注意。

1. 在摊主给出的商品价格上，降二分之一还价，如果摊主不同意，还有回旋的余地。

2. 不能表露出觉得商品很便宜的态度，这样的话，你在买其他商品时，摊主有可能有意抬高商品价格。

3. 货比三家，做到对要购买商品的价格心中有数，这样才能更好地和摊主进行砍价。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

15. 抑制购物冲动这个“魔鬼”

对于广大的工薪阶层来说，我们要尽可能抑制购物冲动，不然的话，就有可能使家里的财政出现危机。对于商家来说，利益最大化是必然的追求，而商家非常擅长利用各种方法将消费者的购物冲动调动出来。所以，我们在购物时，要切记不买不需要的商品。

所谓冲动性购物，是指消费者在受到外界刺激的情况下，而产生的一种无计划购物的欲望。虽然这种冲动的产生只需一刹那，但购买物品的概率却非常高。

据调查，男人和女人产生购物冲动的商品不大相同。男人容易产生购物冲动的商品有相机、电脑、手机、电脑游戏和运动用品等，而女人容易产生购物冲动的商品则为衣服、鞋、化妆品和首饰等。

我们可以先了解产生购物冲动的原因，做到知己知彼，省钱才能事半功倍。以下就是产生购物冲动的几个主要原因。

1. 有些超市的室内会采取“Z”字形设计，这种设计可以让消费者在超市内的购买时间变长。购买时间延长后，看到的商品就会多，也更容易引起购物冲动。

2. 购物冲动的产生和购物时间有很大关系。如果我们出来买东西的时间很宽裕，冲动购物行为的发生概率就会很高。如果我们采购时间紧迫，发生冲动购物的概率就比较低。所以，在采购前列好家庭所需物品的购物清单，可以减少冲动购物的发生。

3. 如果我们所居住的地方离商场或超市较近，外出购物会很方便，也

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

会在无形中增加冲动购物的概率。

4．商家开展的促销活动也是激发消费者冲动购物的一个因素。消费者面对促销商品时，即使是一些自己并不需要的商品也会动心，因为折扣和低价往往能激起消费者的购物冲动。

小贴士

我们购买到的商品出现下列问题时是要由商家全权负责的：

1．商品本身存在缺陷。

2．购买的商品与商品说明或商品样品不相符。

3．消费者合理地提出修理、更换、退还所购物品的要求时，商家无理拒绝或故意拖延时间。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

16. 为了省钱，我“拼”了

现在很多人为了省钱都当起了拼客一族，那么什么是拼客呢？拼客是指有共同消费目的的多个人，以 AA 制为消费原则，将花费成本分摊开，一起享受优惠和愉悦的消费群体。

有很多人对拼客有误解，认为经济能力差才成为拼客，其实“拼”是一种新兴的、科学的理财方式，“拼”能让拼客花最少的钱获得最大的快乐。

也许有人会问，自己如何才能成为拼客。其实只要你在平常生活中与别人实行过 AA 制的消费方式，那么你就已经成为拼客中的一员了。“拼”的最大好处就是省钱，因为经济能力的限制，拼客可以利用“拼”来少花钱买更好的东西。在省钱的同时，拼客还很可能成为好朋友，因为总在一起拼吃、拼玩，大家的兴趣爱好相同，接触的机会多了自然有利于感情的增进。

“拼”的主要方式：

1. 拼车。上班族因为家距离公司比较远，可以和邻居或同事一起拼车；学生上学放学也可以和同学一起拼车；外出旅游也可以找人一起拼车自驾游。

2. 拼房。刚刚从学校毕业走上工作岗位的新人，因为工资较低，手里没什么存款，可以和朋友或同事拼房住，这样能减轻很大的房租负担。店面一样可以拼房，比如甲想开一家奶茶店，因为所租用的房子面积大，用不了，因此找到了想卖零食小吃的乙，这样甲、乙将店面的房租分摊开

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

来，且彼此的经营空间都够大，而且同一店内还增加了所提供吃食的种类，能吸引更多的顾客。

3. 拼卡。现在很多商场、电影院、健身馆都推出了非常实惠的会员卡，但如果你一个人一张卡用不完的话，可以和朋友拼卡。这样做，自己和朋友都能得到享受，而且又不浪费，省钱又划算。

4. 拼餐。吃了五天的工作餐，到了周末想改善一下伙食，但怎奈好吃的东西都很贵，怎么办呢？找朋友一起拼餐啊！大家在一个桌上共享美食，而且钱也能省下不少。

5. 拼旅游。外出旅游当然也可以“拼”了，在准备出发之前，可以将信息发布给朋友、同事、亲戚，也可以利用网络召集志同道合之士。

小贴士

“拼”是一种新的省钱方式和交友方式，但为了防止有不法之徒借着拼客的名义骗钱财，我们在很多方面还是需要注意的。

1. 无论是“拼”什么，最好都找自己认识的人一起“拼”，比如亲戚、朋友、同学、同事。

2. 如果涉及金额比较大的拼客行动，不要只看口头承诺，最好能将承诺落实到纸上，书写成协议，注明细节。比如拼房，除了将自己的一些生活习惯或禁忌互相交代清楚外，还要拟定协议，在协议中将水电费如何算、房租如何交、卫生怎么分工打扫、家用电器出现损坏怎么赔偿等标注清楚。

3. 拼车时要注意不要触犯有关的条例规定。根据有关条例规定，如果私家车车主搭乘的是亲戚或朋友，不算是非法营运，但如果车主搭乘的是不认识的人，有偿拼车就属于非法营运了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第三篇　旅行篇

——一直在路上

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

17. 票——旅程的起点

无论是外出旅游还是探亲访友，我们常会面临如何买票方便、怎样买票省钱的问题。火车票和汽车票的票价一般比较固定，因此，在这里为大家介绍几个购买机票省钱的小技巧：

1. 提前预订机票。要想买到便宜的机票，越早订票越好。如今很多航空公司都有提前预订机票可享受优惠的规定，且预订期越长，优惠越大。如果你有出游计划，不妨提前订票，这样能省不少钱呢。

2. 购买往返机票，享受更多优惠。有的航空公司推出往返机票优惠政策，同时购买往返机票折扣更低，如果预先知道返程时间，不如订往返机票，会比分开单程购票更省钱，但前提是往返必须是同一个航空公司的航班。

3. 想要买到低价机票，成为某个航空公司的会员是个不错的选择。航空公司的会员卡可以累计飞行的航程，买机票打折，还有可能换购免费机票。

4. 团购机票。随着团购风潮的兴起，团购机票也成为人们购买机票的一种选择。在团购机票时，我们要注意以下问题：一定要找规定明确、条款清晰的正规航空公司网站，以防被山寨网站欺骗；团购机票在申请的时候要留有票据证明，不要轻易付款；团购前多询问几家，对机票行情多多了解，以免上当。

在这里要提醒大家的是，订票时要找信誉度高的在线平台。在网上订票首先需要有一张开通了网银服务的信用卡或银行卡，要先下载齐所有的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

插件再操作，以确保卡内资金的安全。一切操作成功后，会获得“电子客票”，在在线平台上订票并不需要订票凭证，只要短信确认就可以。确认后，乘机前凭身份证就可领到登机牌了。

小贴士

外出游玩的省钱方法：

方法一：避“热”趋“冷”。在旅游热季，外出游玩的人很多，大家一般都选择很“热”的景点景区，而这些景点景区因为游客多，商业气息比较浓，景区的服务不一定到位，价格也比较高。所以我们不妨选择一些新开发的“冷”一些的景点景区，一样能放松心情，享受好的服务。

方法二：坐火车或大巴比坐飞机省钱。如果时间充分，条件允许的话，还可以选择自驾游。既能减少开支，又能随心所欲地畅游。

方法三：如果你想买些土特产带回家送给亲朋好友的话，最好不要在景区内买，景区内卖的土特产一般价格都比较高。我们可以到当地的大型超市或市场逛一逛，那里的价格相对合理得多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

18. 住店，其实是一种享受

外出游玩最重要是玩得开心，如果在玩得好的同时又能省钱那就锦上添花了。外出游玩中，住店的费用可能要算最大的花销了。如何在众多的酒店中寻找到自己最满意的呢?

选择当地的特色酒店。因为一些连锁酒店或星级酒店在旅游旺季时会将价格上调，而一些当地的特色酒店相对来说价格浮动没有那么大。

如果你喜欢星级酒店或商务酒店的舒适服务，可以提前申请成为你想要入住的酒店的会员。一般来说，星级酒店和商务酒店都会对顾客全面开放办理会员的业务，只要注册就能成为会员。成为会员后，就可以享受很多会员才能享有的待遇。同时，会员的积分累计起来，为日后的优惠服务提早做准备。

提前预订酒店也能享受折扣。已经有越来越多的酒店推出了类似的特惠活动，如果消费者能提前几天订房的话，就能便宜很多。如果你要住的天数比较多，可以直接定制“连住优惠套餐”，这样的话优惠更多。

在出行之前，也可以利用网络了解一下所要去的城市是否有新酒店开业，新开业的酒店一般会做一些优惠活动。

很多酒店的前台价和网上的订房价差很多。酒店前台出示的价格是房间最贵时的价格，它象征的是一个酒店的档次，就算是有淡季旺季之分，前台价格浮动的幅度也很小。网上订房相对来说比较便宜，如果能提前在网上预订酒店的话，是能省下不少钱的。

有很多酒店与银行共同推出了信用卡优惠业务。预订酒店之前可以提

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



前了解一下相关信息，若你手中的信用卡适用于酒店推出的优惠业务的话，也能为你省下不少钱。

小贴士

有很多中低档的酒店，过了晚上十二点就开始降价了。如果你是个夜猫子，不妨等到十二点以后再到酒店订房。

离开酒店时，如果发现有东西落在房间里，不要嫌麻烦，一定要给酒店打电话，为你送回遗忘的物品在酒店服务范围之内。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

19. 旅游也可反季节

外出旅游能让我们放松心情，减轻压力，可旅游的费用却是一笔不小的开支。我们如何在享受异地风情的同时还能节省开支呢？其实，旅游也和买衣服一样，可以反季节消费。

旅游淡季时，很多国内知名的旅游胜地的游客也很少，如果我们有条件的话，可以选择在旅游淡季出行游玩。

在旅游淡季时，旅行社会推出各种优惠套餐，我们不妨利用旅行社在住宿、交通、门票上的优势来节省我们的旅游开支。因为旅游淡季的游客量小，所以我们可以较为自由地选择航班、车次和酒店。

到了旅游淡季时，像桂林、九寨沟等旅游胜地，都会报出全年旅游的最低价。在其带领下，国内其他景点景区也会有所降价。不仅如此，旅行社也会根据实际情况进行折上折优惠。

如果条件允许，我们可以在旅游淡季出行时选择乘坐飞机，这样可以提高我们的出行品质和游玩效率，各大航空公司在旅游淡季时对提前订票的乘客也会给出特别优惠的票价。当然，如果旅游经费有限，我们也可以选择坐火车或大巴等交通工具，总的说来，坐火车的费用是最低的。

我们在去景区游玩之前自备好适量的食物和水，因为旅游景区内的东西价格比较贵，但也不要带得过多，适量为准，不然会增加游玩时的负担。

下面给大家介绍两个适合反季节旅游的经典景区。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



经典景区一：四川九寨沟

每年的十一月中旬开始到第二年的三月中旬结束，都是九寨沟的旅游淡季，这个时候的景区会实行淡季票价。关于住宿，九寨沟当地酒店的住宿费也会降价，若这时去九寨沟旅游，可以省下不少开支。

到九寨沟的交通比较便利，而且九寨沟景区内也设有旅游观光车。若是反季节到九寨沟旅游，一定要注意多带些衣物。九寨沟的海拔高，昼夜温差大，要注意保暖。

经典景区二：西藏布达拉宫

每年的十一月末到第二年的四月初是布达拉宫的旅游淡季，门票价格比旺季便宜一半左右，当地的酒店也比旅游旺季有较大幅度的降价，很多飞往该地的航班也比旺季便宜近六成。

反季节旅游来到布达拉宫，不仅可以享受温暖的阳光，而且因为游人较少，还可以从容地在迷人的布达拉宫修身养性。

当地的特色吃食有酥油茶、牦牛肉等，在享受美味的同时，别忘了做好防护措施。西藏的日照很强，所以最好备有遮阳帽、太阳镜、防晒霜。如果你是摄影爱好者，那么在你的相机镜头前最好加装紫外线滤镜，这样可以使你拍出的照片免于受到紫外线的影响而产生色差。

小贴士

如果你外出游玩时有机会到大海或江河中游泳，请注意以下几个方面：

1. 游泳前一定要做热身运动，以避免游泳时抽筋。我们要按照规定在安全的海域或河域内游泳，如若在游泳过程中感到不舒服应立刻上岸。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 游泳过后，最好不要马上吃凉的东西，如冰西瓜、冰饮料等。

3. 看管好自己随身携带的财物，带着孩子游泳的家长一定要照看好自己的孩子。

4. 如果要玩摩托艇等设备，要穿好救生衣，听从工作人员的指挥。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

20. 吃得有特色，花得不心疼

外出旅游，品尝异地的美食当然是旅途中必不可少的环节，在吃得好的同时又能节省钞票，会让你的旅行更加开心尽兴。

到了旅游目的地后，可以向当地人打听哪里的食物具有地方特色，而且价格公道。也可以在坐出租车的时候问司机，一般情况下，司机都会很主动地告诉你，而从他们口中得出的饭店都会是不错的选择。

外出游玩能吃到当地的特色食物固然好，但再美味的食物吃起来也应该有个度，千万不要暴饮暴食。如果油腻的东西吃得过多，容易造成身体内热，从而出现嗓子干痒甚至口舌生疮，所以我们应该多吃些新鲜水果和蔬菜，多喝水。

外出旅游时生的食物尽量少吃，尤其像生鱼片之类的食物。如果你的肠胃比较敏感，那么海鲜类的食物也应该少吃，这类食物容易引起腹泻，而外出游玩不比在家，在景区里有时不太好找卫生间，所以对于吃食一定要注意。最好带一些治疗水土不服的药物，如土霉素等，以备不时之需。

在餐馆尽可能使用消毒碗筷或一次性碗筷，饭前一定要洗手，要避免病从口入。旅行的途中尽量不要改变自己原有的饮食习惯。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

在进到旅游地区有特色的饭店时，不要先急于找位子或翻菜单点菜，应该先扫视一下左邻右舍的桌面，观察别人点了什么菜，以及菜量大小、成色和进食的程度，然后点一些“出镜率”比较高的菜式，其性价比一定差不了。

如果饭店人很多，且大多数桌子上的菜还没上齐，就说明上菜速度不会很快。此时，你最好点一些冷菜，少点需要长时间烹制的菜肴，这样可避免长时间等待。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

21．纪念品，勾起的应是美好的回忆

外出旅游，在旅游城市买纪念品带回家，自己收藏，或送给亲朋好友，是很多旅游者的共同想法。如何在旅游的时候买到合适的纪念品，真的需要好好学习几招，要不然的话有可能被“宰”，甚至可能买到假货。

挑选最具地方特色的纪念品，这样的纪念品具有收藏意义，比如云南的民族服饰、广西的壮锦和西藏的哈达。

本身体积较大，且不容易携带的纪念品最好不要买。在旅行途中，既要观赏风景，又要不断乘车，随身带的东西越少越轻越好。如果纪念品属于易碎品最好也不要买，旅行途中颠颠簸簸，要是碰碎了岂不是很可惜。

便宜没好货，好货不便宜，这个道理到了旅游景区一样适用。在一些景区有价格非常低廉的饰品、茶叶、纪念T恤衫等出售，有些游客禁不住这种低价格的诱惑，等买了东西返回到家中的时候才发现自己上当受骗。想退货已是不太可能，那些商贩也是看中了游客流动性大这一特点才敢卖那些以次充好、假冒伪劣的纪念品。

如今的旅游市场受到的监管力度比之前大，大部分的导游都能遵守职业道德，但仍然有少部分导游绞尽脑汁要把旅行团领进商店购物，还故意增加购物时间，只为了拿更多回扣。所以我们应理性地面对购物，不要冲动消费。

要购买带有商品标签的纪念品，纪念品上应标明厂家名称、日期、联系方式等信息。如果有条件的话，最好要求开发票，以便日后发现是假货或有瑕疵的话，可以退换。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

如果你想买比较贵的纪念品，事先最好多了解一下该方面的常识。比如你想买玉镯，那最好先了解玉镯的真假应该怎样鉴定、价位应该怎样估算等。在买类似这种贵重纪念品的时候，最好能有人陪着一起买，多个人陪伴，多双眼睛帮你辨别真伪。

到了目的地后，不要着急买纪念品，可以先向当地人了解一下该地都有哪些比较有代表性的纪念品、哪里的纪念品比较便宜而又保真等，然后再多逛几个商店，对于你想买的纪念品做到价格心中有数，这样砍起价来才游刃有余。

小贴士

现在物流越来越发达，很多地方的特产在其他城市的超市里也能买到。所以购买纪念品时，最好买那些非此地才能买到而他处没有的，否则，便没有明显的纪念意义，且携带起来是累赘，保管不好还会造成损失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

22. 自助游——我的腰包我做主

外出游玩时，跟旅行团一起的话，常常会感觉到在景区玩的时间不够，不尽兴，而且还要时刻提防购物陷阱。于是，现在越来越多的人选择自助游，时间上不受限制，也可以去自己想去而旅行团不会安排的景点，在充分的自由、自主下享受旅游的乐趣。

那么，怎样才能在享受自助游的同时，又能省钱呢?

既然自助游的时间掌控由自己说了算，我们不妨在旅游淡季时出行，或者是选择一些比较“冷门”的线路和景区，这样既能省钱，还能让你免于陷入“唯有人海，未见美景”的郁闷境地。

出行前设计旅游线路时，要确保不“重蹈覆辙”，不走重复路。如果你是包车前往目的地，要事先和司机沟通好，假如在司机将你送往目的地的途中又载了其他乘客，那么你的车费是可以减少的。

出行坐火车还是比较划算的，它比坐飞机或坐汽车更省钱。若坐火车出行，可以选择晚上发车，第二天早上到达的车次。这样能在火车上休息一晚，省了住宿费，也不耽误第二天的观光行程。早上到了目的地后，不用急着找宾馆，可以先将行李寄存在火车站，然后边逛边找合适的宾馆。等到下午六七点钟的时候再去宾馆，这个时候可以以较低的价格订到房间。

到达旅游目的地后，往返旅游景点的交通工具很多，有一日游、二日游的旅游专车、公交车和出租车等。但从经济的角度来讲，不如自己购买一张导游图，依据导游图的乘车线路，乘旅游专车游玩，既实惠又方便。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

对于女性自助游游客，若独自旅行，还有几点应该注意：

1. 戴一枚戒指，向那些不受你欢迎的陌生男子说，你已经结婚，而且正在等候你的丈夫。

2. 入住一些环境较复杂的旅馆时，要特别小心，若柜台人员把你要入住的房间号码大声说出，你应要求入住另一间房间，并要求他把房间号码写在纸上。

3. 女性独自旅行，免不了需要别人的帮助。当陌生人主动提出要帮助你时，不要放松警惕，不要主动吐露自己的真实情况。

4. 乘坐长途汽车时，尽量提前上车，司机旁边的座位是最佳位置。这个座位相对空间大，便于照管自己的随身物品；另外，这个位置不必与更多的陌生人拥挤在一起，对独行女性来说，更安全一些。

小贴士

当身体感觉状态不佳或者感觉十分疲劳的时候，一定要及时调整回来，即使是花上一整天的时间休息不外出游玩也是值得的，毕竟，“身体是革命的本钱”。

如果自己有可以打折或获得优惠的证件，一定要记得带上，比如学生证、教师资格证等，因为很多景点景区都会设立相关的优惠制度。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

23. 出境游——让幸福来得更猛烈些吧

随着经济的日益发展，很多人的腰包都鼓了起来，有了条件当然想到国外走一走看一看了。领略异域风情，感受不一样的生活氛围，是一件惬意的事。虽然出境游的手续办起来比较烦琐，价格也不低，但只要出行前做好充分的准备，掌握一定的方法，还是能让我们获得一次满意之旅的。

到国外旅游，要先办理护照。若是个人出境游的话，可以将这些工作交给旅行社来代办。旅行社熟悉办理过程，只要付些手续费，就可为自己节省很多时间，省去不必要的麻烦。

在出国前，应先准备好必须要带的东西，包括：护照、身份证、旅游指南手册、地图、手机等。一些生活小用具也最好准备齐全，比如：剃须刀、纸笔、常用药物、防晒品、洗漱用品等。

因为各个国家的电压不同，在国外的时候可能无法使用自己带的电器，所以最好事先准备好电压转换器。如果酒店的插头孔形状不同，还要准备转换插头。

刷卡更省钱。我们如果在国外买东西，一般情况下是可以退税的，而如果我们用信用卡消费的话，退税会直接打到你的信用卡上，比你用现金消费手续简便许多。同时，国际信用卡汇率结算要比个人购汇的汇率优惠。

如果你是第一次出国游玩，最好事先多做些功课。通过网络或书籍等途径多了解一些注意事项和出游国家的风土人情，不要到了国外后做出触犯他国风俗习惯的事。

选择信誉好、规模大的旅行社。国内的旅行社确实很多，在出境游时选择哪个旅行社也是一件让人头疼的事。我们到旅行社报名时，应看清该

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

旅行社是否办有“旅行社业务经营许可证”和“营业执照”。假如旅行社办有这两个证，表明该旅行社已经交了大量的旅游保证金，而且该旅行社受到了国家有关部门的监督和保护。

国内旅行社会提供多种报价形式，所以我们在选择时一定要询问清楚，不能只图价格低，周到的服务还是必要的。如果我们只看中宣传单上标明的低价格而不考虑周全，到头来不划算的还是自己。

我们在交钱给旅行社之前，应先与旅行社签订一份内容详细的合同。合同具有法律效力，能保证我们在出游期间不会受到不法侵害。别嫌麻烦，内容越详细越好，诸如包括交通工具的种类、用餐规格、住宿标准、购物娱乐、自由时间等等。

如果你在酒店安顿好之后，想到外面逛逛，记得拿一张你入住酒店的卡片。有了这张卡片，就算你在外面迷路了，只要将印有你入住酒店名称、地址、联系方式的卡片交给出租车司机，就可以帮你解除困境了。

在境外入住酒店房间时，要先了解房间内的东西哪些是免费的，哪些是付费的，以免造成不必要的麻烦。自己的贵重物品最好不要放在房间内，可以将其放到总台进行保管。

在国外单独上街，身上带的钱一定要适量。因为中国人总爱带大量现金在身，所以有些强盗专打劫中国人，为保证安全，无论如何也应带上一百美元保命钱。

小贴士

在境外怎样付小费？

小费在许多国家是服务人员的一项重要收入，但并不是所有的服务都需要给小费的。按惯例，除了要给饭店里打扫房间的服务生小费外，对当面给客人提供特殊服务的人也要付小费。饭店的行李员如果帮你将行李提到了房间，你也应当付给他小费。小费的数目，每个国家的具体情况不同，问问当地的导游比较妥帖。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第四篇　节水节电篇

——水电小气鬼

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

24. 看水七十二变

●一水多用

一水多用，不仅能节省水资源，养成良好的生活习惯，还能为我们的腰包节省不少钱。循环用水是一水多用的一个重要表现，若能做到循环用水，家庭开支想不降低都不行。

1. 洗衣服之后的水可以用来冲马桶，或者用来洗抹布或拖把等。

2. 可以利用淘米水、煮面条的水、煮饺子的水来洗碗筷，这样做不仅省水，而且除油的效果还特别好。

3. 如果你想在温度高时给家里降温，可以将洗衣服的水洒在地上，不一定非要用清水。

4. 家里养了绿色植物的，可以用淘米水和茶水来浇花草，不仅省水，还能为植物增加养分。

●家庭省水的小窍门

省钱就是赚钱。家庭开支细水长流，能做到这一点的话，长时间下来省的钱可不止是一点点。家庭用水的学问可不小，正确用水能为我们节省很大一笔开销。

1. 洗衣服时为了节省水，最好不要将衣服一件件单独分开来洗，不妨将这些衣服攒起来一起放进洗衣机洗。如果洗衣机里的衣服少，而水位又定得较高时，衣服在洗衣机里没有很大的摩擦，这样洗衣服不但洗不干净，而且还浪费了水。另外，洗衣服时漂洗衣物的水也不要浪费，可以留

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



下来做其他用处，诸如冲厕所、洗抹布、洗拖把、刷鞋等。

2. 洗澡也能省水。一般家庭浴室里都有淋浴和盆浴设备，我们最好在家里选择洗淋浴，因为淋浴要比盆浴省水。在洗淋浴时，当涂抹沐浴露或洗头时，不要让花洒一直开着。

3. 家里的马桶如果不是节水型的，可以在水箱里放一只装满水的矿泉水瓶，这样做可以减少每次冲水时的水量。

4. 在清洗餐具时，如果油较多，可先用纸巾擦一遍，然后再用水清洗。

5. 如果想将污垢较重的地方清理整洁，可以将用过的干茶叶包抹上些油来擦拭，之后再用洗洁精来清洗，效果会更好。

6. 洗菜或洗水果时，可以先用小盆接上清水，然后将待洗物放入盆中清洗，不要在水龙头下用流水冲洗。同时，还应该注意待洗蔬菜的清洗顺序。在清洗像土豆、胡萝卜这一类蔬菜时，要先去皮之后再清洗。在洗菜时，可以在温水中加少量碱或小苏打，能起到杀菌的作用，但要适当延长浸泡时间。另外，用开水浸泡蔬菜也能起到杀菌和去除农药残留的作用，像青椒、菜花、苦瓜、芹菜等蔬菜，可以用这个办法。

7. 在洗漱时，可以将水龙头适时关闭，不要让它一直开着，比如在抹洗手液时或刷牙时将水龙头关掉。

别小看上面这些节水方法，平日里养成节水习惯，积累下来，仅一个三口之家每月就能节水一吨以上。

小贴士

在解冻肉类或其他食品时，不要用水来解冻，可提前将食物从冰箱中拿出来自然解冻，或是将冷冻食物从冷冻室提前拿到冷藏室，既可以解冻，也可以帮助电冰箱节省电能。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

25. 让电冰箱成为省钱的小管家

从家庭实际情况出发，购买适合的电冰箱，不要为了面子购买过大的电冰箱。在购买电冰箱时，不妨选择节能电冰箱，节能电冰箱的保温性更好，耗电量更小。正确使用电冰箱，不仅能为我们节省家庭开支，还能延长电冰箱的使用寿命。

1. 在安放电冰箱时，一定要选好位置。应将电冰箱安放在通风良好的地方，并避免让太阳光直晒到。不要将电冰箱安放在过热的地方，也不要将电冰箱放在容易产生热量的电器旁边，这样不利于电冰箱散热。在安放好电冰箱后，注意在电冰箱的两侧以及后部留出适当的空间，不要将电冰箱紧贴在墙壁上，这样不利于散热。

2. 要养成给电冰箱定期除霜的习惯。如果冷冻室的霜过厚，电冰箱的制冷性能就开始下降，所以耗电量就会增加。在清洁电冰箱内的霜时，切记不要用菜刀、锅铲等硬物去砍、铲，这样会对电冰箱造成损害。想要除霜，最简单的方法就是直接将电源关闭，让霜融化。

3. 热的食物一定要在放凉后才能放进电冰箱。如果食物在热的时候就被放进电冰箱，电冰箱内的温度就会升高，会加重电冰箱的运行负担，使得耗电量增加。同时，食物的热气还会让电冰箱内壁结霜。

4. 食物的摆放也有学问。电冰箱内部的食物不应摆得过密、过满，这样不利于内部的空气流通，会降低制冷性。电冰箱内的食物摆放要有一定的顺序，这样找起食物来较快，也可以减少开冰箱门的时间。无论是将食物放进电冰箱还是从电冰箱中取出食物，都要尽量快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



5. 在停电期间，最好不要开冰箱门，力图保持电冰箱内的低温。

6. 按季节来调节电冰箱的温控。

7. 冷冻食品需要解冻时，可以事先将其放在冷藏室进行解冻。

8. 水分多的食物，或清洗好的水果和蔬菜要等水分晾干后再放进电冰箱，放进电冰箱时，最好加盖保鲜膜或用保鲜碗盛装。

9. 少用冰箱照明灯。如果室内光线较好，冰箱内的照明灯可拧下不用，既省电，还可避免因开灯温度升高而多耗电的情况。

10. 保持冰箱表面清洁。如果电冰箱表面有灰尘，则会降低散热效果，增加耗电量。

小贴士

电冰箱的冷凝器上如果积有灰尘的时间过长，会影响到电冰箱的散热效果。所以，为了保证电冰箱的正常运行，延长电冰箱的使用寿命，我们应适时清洁冷凝器。清洁冷凝器的时间最好为两年清洗一次。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

26. 空调省电有妙招

夏天一到，空调的使用频率增加，电费自然会跟着上涨，我们在日常生活中该如何使用空调才能达到省电的效果呢？别着急，接下来就为大家介绍使用空调省电的妙招。

1. 购买合适匹数的空调。买空调时，要考虑房间的大小、密封程度和保温能力等因素。一般来说，1 匹的空调适合十五平方米以下的房间，1.5 匹的空调比较适合二十平方米左右的房间，2 匹的空调则适合三十平方米以上的房间。此外，长时间使用空调的家庭应尽量选择变频空调。

2. 空调在安装时应选择好地点。应尽量选择背阴的房间或房间的背阴面，安装在没有阳光直射的地方，夏日阳光灼热很容易把外机晒热，从而使空调自身散热效果降低。同时也要把握好室外机与室内机的距离，如果室外机与室内机的距离过大，会造成冷媒输送过程长，增加了耗电量。所以，连接室外机与室内机的配管以短且直为宜，这样制冷效果能达到最佳且省电。配管也应做好相应的隔热措施。

3. 温度控制很重要。人体感到适宜的温度为 27 摄氏度左右，夏天使用空调时，开机后可选择快速制冷，等温度适中时再将温度调到 27 摄氏度左右，这样可以减少用电量。夏季时，就室内温度来说，晚上要比白天稍低，所以在晚上睡觉时，可将空调设定“睡眠”状态，这一功能不仅可以让人获得舒适睡眠，还可以省电 10%以上。

4. 要养成经常清洗空调过滤网的好习惯。过滤网上容易积累灰尘，如

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

果灰尘过多，会增加空调的工作负担。

5. 空调开启时，门窗要关闭。人在房间内不要频繁开关门，这样不利于室内温度的保持。在开启空调的换气功能时，可在门窗关闭的情况下进行，这样可以达到省电的效果。我们还可以将窗帘拉上，防止阳光照进室内产生热量。

6. 空调在制冷时，可将出风口稍往上调一些。因为冷气较重，会往下沉，所以这样调节出风口后，制冷的效果会更好。

7. 如果快要起床或是离开家，应提前二十分钟关闭空调，这样做，室内的温度变化不是很大，而且也达到了省电的效果。

8. 在制冷时，如果你的空调有立体送风模式，不妨将空调的温度提高两度，然后再开启立体送风模式，这样你一样能感觉到清凉和舒服，同时也能省下不少电费。

9. 定期请专业人员补充制冷剂，能使空调保持良好的工作状态。

10. 空调在制冷时，可与电风扇同时使用。这样能将空调吹出的冷气均匀地分布于室内，可以减少用电量，在较短的时间内就可以达到制冷的效果。

如果家里的空调制冷效果不好时，可以做以下几点检查：

1. 过滤网是否阻塞。
2. 温度设置是否得当。
3. 室外机是否被盖有异物。
4. 门窗是否关好。
5. 风量的设置是否过低。
6. 室内空间和空调的匹数是否合适。
7. 屋内是否有正在使用的发热电器，或是否有阳光直射进室内。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

空调定期清洗好处多：

1. 使制冷效果更强。用清洁剂将空调内部的灰尘等清洗干净后，可保证气流的通畅。

2. 空调清洗后，开启空调时不会出现异味，能使空气得到净化，减少呼吸道疾病的发生。

3. 清洗空调可降低空调的耗电量，提高工作效率，并且可延长空调的使用寿命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

27. 使用洗衣机的大学问

几乎每个家庭都会备有洗衣机，它不仅能为我们的生活提供便捷，还能降低生活成本。但也许有些人没有注意到，平时我们有很多错误使用洗衣机的行为，在无形中给我们带来了许多问题。

使用洗衣机注意事项：

1. 用洗衣机洗衣物时，应先浸泡衣服，然后再洗涤。我们可以先将洗衣液倒进洗衣桶中，让衣物在其中浸泡十分钟左右，这样能使洗衣液与衣物上的污垢发生反应，等洗涤时，就可以很容易去除污垢。

2. 在洗衣物时，可以将衣物按照颜色由浅到深的顺序进行洗涤，这样可以节约用水量。也可以将衣物按照先薄后厚的顺序进行洗涤，可节省洗涤时间，减少电量的消耗。

3. 用水量要把握好。如果洗衣物时水过多，会增加洗衣机工作时的负担；如果水量过少，会影响洗涤效果，延长洗涤时间。

4. 在洗衣物时，不能超过洗衣机标记的水量或衣物量，否则会造成洗衣机超负荷运转，而缩短洗衣机的使用寿命。

5. 洗完衣物后，尽量将电源插头拔掉。洗衣机的控制面板和插头部分要保持干燥，以防触电。若洗衣机发生漏电现象，不要自己拆修，应找专业人员维修。接地线不要接触煤气、瓦斯等可燃气体，以防发生火灾。

6. 每一个半月检查一下洗衣机的底座脚垫。每次洗完衣物后，都将洗衣盖打开，让洗衣桶内保持干燥，避免滋生细菌。

7. 每次洗完衣物后，都应将过滤网清洁一遍。洗衣机的外部也应用抹

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

布擦拭干净。

8. 洗衣机的注水口容易堵塞，要及时清理污垢，防止流水速度减弱或出现其他问题。

9. 每次洗衣物之前都应检查好口袋中是否有打火机、硬币等物品，如有，要将其拿出。如果要洗的衣服上有拉链，最好将拉链拉上，防止洗衣桶内部遭受硬物划割而造成损害。

10. 正在脱水或脱水槽未完全停止转动之前，不要将洗衣盖打开，也不要将手伸进洗衣桶内，以防发生危险。

11. 若洗衣机出现旋转无力时，可能是皮带打滑或松动了，应及时将皮带重新调节好，这样可以恢复洗衣机的洗衣效率。

12. 放置洗衣机时，应选择通风好、干燥和平坦的地方。

13. 定期给洗衣机上润滑油，这样不但可以使洗衣机能正常工作，而且还能减少用电量。

小贴士

很多人会认为在使用洗衣机时，用弱挡比强挡省电，其实不然。在相同时间内，使用弱挡要比强挡费电，因为在使用弱挡时，电动机启动次数较多，所以经常使用弱挡会减少洗衣机的使用寿命。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

28. 家用电脑，省电一宝

●台式电脑省电小窍门

1. 停止使用电脑时，假如中间停用时间超过半个小时，应将电脑设置为待机状态，如果停用时间超过了一个小时，最好将电脑关机。

这里需要注意的是，电脑不能频繁地开关机，因为每次开机的那一刹那，耗电量都是平时耗电量的几倍，而且频繁开关不利于延长电脑的使用寿命。如果电脑在半个小时内处于不用的状态，直接将显示器关掉即可。

2. 日常用完电脑后，要正常关机，在关机后要拔下电源插头或将电源插座上的开关关掉，不要让电脑还处于通电状态。电脑关机后，若插头不拔，电脑是会继续消耗电能的。同时，长时间的通电会使电脑处于发热之中，会加速电脑元件的老化。遇到打雷天气时，还有可能使电脑遭到破坏。

3. 与电脑连接的打印机、音响等设备如果不用，要及时关掉。光驱、软驱、声卡、网卡等暂时不用的可以先将其屏蔽掉。

4. 降低显示器的亮度。如果是在做文字处理的时候，可将背景调暗，这样做既可以节省电量，还可以起到保护视力的作用。

5. 如果你只是用电脑听歌或听一些音频文件时，记得将显示器关掉。

6. 不要将电脑放置在潮湿、灰尘大、过热的地方。要保持电脑的清洁，无论是显示器还是机箱内部，不要使灰尘沉积，以免影响电脑的正常工作，造成电脑使用寿命缩短。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

●笔记本电脑省电小窍门

1. 在不接通电源的情况下，可以这样做来延长笔记本电脑电池的使用时间：调低显示屏亮度；尽量少听音乐和看视频；避免在温度过高或过低的地方使用电脑。

2. 使用笔记本电脑时，适当给笔记本电脑的电池放电。理想的放电操作是每隔两个月进行一次彻底的电池放电，且取下擦拭，并通风放置，这样可以增长电池使用寿命以及维护性能。

3. 分别给显示器和系统休眠设定待机时间，这样做能让你的笔记本电脑在你休息时也能得到休整。

小贴士

如果我们家里还在使用老式的纯平显示器的话，不妨将其换成液晶显示器，同样尺寸大小的纯平显示器要比液晶显示器的耗电量大很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

29. 这样用电视机更省钱

我们往往更关注用电量较大的电器怎样省电，却忽视了像电视机这样的用电量较少的家电如何节能。我们几乎每天都要用到电视机，如果能正确掌握电视机的使用方法，不仅能延长电视机的使用寿命，长久下来，也会让你家的电费额下降不少。

1. 安放电视机时要注意，尽量将位置固定，不要随意移动电视机。电视机应安放在通风、干燥、干净且阳光直射不到的地方。潮湿和灰尘有可能引起电视机工作异常，而阳光的直射会加速显像管的老化。

2. 在观看电视节目的时候，可选用一个低瓦数的电灯进行辅助照明，同时，可以将电视机的亮度和对比度调低些，电视机在最亮时要比最暗时多耗电五成以上。将电视机的对比度和亮度调节到中间为最佳，不要调得过高或过低，不然会浪费电能或影响视力。

3. 音量控制也很重要。在使用电视机时，音量的大小是与耗电量成正比的，音量调得越高，耗电量就会越大。如果长时间处在大音量的环境中，不仅费电，而且还对耳朵造成伤害，于健康不利。所以，在收看节目时，将音量调到耳朵听得清就行，适中的音量可以让我们听到最佳的音质。

4. 在看电视节目时，最好不要频繁快速地换台或开关电视机，不然会影响电视机的使用寿命并增加耗电量。

5. 如果是短时间内不看电视，不用关闭电视机电源，将音量和亮度调到最低即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 看完电视后，应将电视机表面的灰尘清理干净。如果电视机的灰尘积累过多，有可能会漏电，画面和音质也会受到影响，同时还会增加电能的消耗。

7. 看完电视后，不要用遥控器来关闭电视机，要直接关闭电视机上的电源开关。因为用遥控器关闭电视机后，电视机仍然处在通电状态。在关闭电视机上的电源开关后，还应将电源插头拔下，如果不拔掉电源插头的话，会使得电视机机体升温，增加耗电量。

8. 同时还要注意，在开关电视机的时候，不可用插拔电源插头的方法，因为插头插进拔出时，可使电路时断时续，引起冲击大电流，不仅耗费电能，还易损坏电视机内部零件。正确的开关方法是：先插上电源插头，再打开电视机开关；看完节目后应先关掉电视机开关，再拔出电源插头。千万别用直接插拔电源的方法代替电视开关。

9. 观看 VCD 或 DVD 时，可直接在 AV 状态下观看。因为在 AV 状态下时，信号是直接接入的，可减少耗电量。

小贴士

我们在选购电视机时，应该从实际出发，选择适合自己居住空间的电视机，不要盲目攀比，追求大尺寸。因为同系列的电视机，尺寸越大耗电量就越大。如果我们选的电视机尺寸过大，会因观看距离过短而造成眼睛不适。

如果电视机的屏幕上粘有灰尘，会影响亮度，进而影响观看效果。我们可用棉棒蘸上酒精，以屏幕中间为起点，向四周扩散进行清洁。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

30. 照明路上点子多

电灯是人们日常生活中不可或缺的，如果您的家里还在使用白炽灯，我建议您将白炽灯更换为节能灯，因为节能灯的省电效果更为显著。如果我们在使用节能灯的同时，还能正确地掌握使用节能灯的方法，长久下来，肯定能为我们省下不少钱。

1. 选购节能灯时，应注意选择合适功率的灯。选用节能灯时，要注意节能灯上标注的使用电压为多少，避免因电压不同而烧毁灯泡。

2. 节能灯在开启时是最为耗电的，所以我们在开灯以后，如果出门两个小时以内，就不用关灯，要尽量减少节能灯的开关次数。一般来说，节能灯每开关一次，使用寿命就减少三个小时左右。对于节能灯来说，“随手关灯”并不省电，而且节能灯在开启后五分钟左右才能保证发光稳定，所以，我们在使用节能灯时，千万不要像使用白炽灯一样频繁开关。

3. 节能灯的特点是开启后越来越亮，越来越省电，所以像厨房、洗手间这样的地方不适合选用节能灯。

4. 在保证光源的情况下，尽可能地将节能灯的瓦数降低。

5. 可以为节能灯搭配上合适的反射罩，这样能充分地利用灯的反射和反光。室内的墙壁如果是白色的，还可以提高光照度。

6. 养成经常擦拭灯泡、灯罩的好习惯。保持灯具的清洁，可以避免灰尘等污物覆盖在灯具之上而降低了光的反射率。灯泡积污后，它的光亮一般会下降到正常光亮的 40%以下。假如灯泡、灯罩、墙壁不干净，那么反射率和透光率就会降低很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7. 看电视时，开一个1瓦的节能灯就足够了。这样既能节约用电，又能达到照明的效果。

8. 写字台上的台灯可用15瓦以上60瓦以下的节能灯，切记不要超过60瓦，否则既浪费电能，对眼睛也不利。

小贴士

选购优质节能灯的方法：

1. 要看有没有国家级的检验报告，尽量购买已列入国家认证推荐的名牌节能灯。

2. 确认产品是否包装完整，标志是否齐全。外包装上通常会对节能灯的寿命、显色性、正确安装位置做出说明。打开包装后，节能灯上还应有一些必要的标志，主要有电源电压、频率、额定功率、制造厂的名称和商标等。

3. 看显色度。它是指灯光对物体的还原特性，良好的显色性意味着在此灯光下的物体颜色更接近中午日光下的颜色。

4. 检查好节能灯的灯泡，看在安装的过程中灯泡是否有松动、歪头的现象。

5. 选购具有耐热、绝缘、防火性能的节能灯。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第五篇　时尚娱乐篇

——账本心中开，定能玩开怀

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

31. 休闲文娱活动，玩得多花得少

丰富的文娱活动和个人的幸福度关系密切，在繁忙的工作之余，利用空余时间参加文娱活动，能让我们放松心情，享受美好的生活。娱乐项目种类繁多，看电影、K歌、健身、旅游等，是常见的几种休闲方式，但是如今物价上涨，娱乐费用也跟着上涨，怎样能在玩得开心的同时，又能省钱呢？在这里为大家介绍几个休息游玩省钱的方法。

购买一张公园月票。在紧张的工作后，和家人一起，或是约几个朋友，在一个环境优美的公园里，欣赏美景放松心情，真是个不错的选择。如果每次去公园都单独买票不划算，对于经常去公园散步游玩的人来说，不妨购买一张公园月票，既省钱又方便。

团购电影票和健身卡。打折电影票和健身卡是团购网站经常推出的项目，团购的电影票和健身卡要比正常购买的价钱便宜不少，所以经常关注相应的娱乐网站或团购网站是个不错的省钱妙招。

充分利用折扣券。如果你喜欢K歌，可以在去KTV之前从网上下载电子折扣券，电子折扣券免费下载，但是却能让你省下不少钱。除了KTV的电子折扣券，网站上还有咖啡馆、甜品店等优惠券，也常见有很多网友提供的最新鲜的打折信息。下载优惠券后放到钱包里，没准儿你在逛街的时候就能用得到。

租碟或者买碟看电影。有些大片要到电影院去身临其境，但有很多电影不一定非要到影剧院去看。比如场面不是很恢宏、音乐效果不是很明显的言情电影，就不如租张碟坐在家里的沙发上喝着咖啡、吃着零食看，花

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



费也就几块钱。

小贴士

充分利用信用卡享受优惠。现如今，很多银行会与电影院、KTV等娱乐商家合作，用信用卡消费的话，可以享受一定的折扣，同时还可以积分。所以，我们可以时常去信用卡的官网了解相关信息，以便在娱乐时能享受到优惠。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

32. 结婚，你“拼”了吗

●**拼婚宴**

时下“拼婚宴”越来越流行，“拼婚宴”不仅省钱，而且场面壮观。好朋友或同学若是将婚期商量到一起，大家同时同地举行婚礼，不仅省钱，还很有纪念意义。

一般上星级的豪华酒店婚宴厅都较大，但自己的亲朋好友又坐不满，如果硬着头皮定下酒店，不仅场面冷清，还浪费了钱财。但“拼婚宴”就能解决这个问题，两家或几家将婚礼一起举办，能省下不少钱。

●**拼婚照**

年轻人刚参加工作不久，手里的积蓄有限，而拍婚纱照确实是一笔不小的开支，婚纱照最少也要上千元，多则上万元。若大家能“拼婚照”，就可以以“人多力量大”的优势来跟影楼谈条件，最终以令人满意的团购价成交。

假如你想利用假期到外地边旅游边拍婚照，不妨在网上发布信息，约上志同道合的“婚友”一起“拼婚照”，既省钱，又能留下美好的回忆。

●**拼婚庆礼品**

购买婚庆礼品也是一笔不小的预算，糖、烟、酒、茶等每样都要采购很多。联系近期准备结婚或一年内准备结婚的朋友，一起买婚庆礼品，要比一个人去买便宜很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

大家一起拍婚纱照，一起办酒席，这样不仅能省下很多钱，还符合了当前的低碳消费行为。在“拼婚”的过程中，大家还能交到好朋友，可谓是爱情友情双丰收。

小贴士

“拼婚”是一种理财行为，对于婚姻本身来说，并没有产生什么影响，而且还能减轻新人的经济压力，但在“拼婚”时，我们要注意以下几个方面：

1. 有的商家会冒充“拼婚”的“婚友”，应提高防范意识，避免上当受骗。

2. “拼婚”本身就是为了省钱，但不要嫌麻烦，货比多家后可能会更省钱。

3. “拼婚”的“婚友”要团结，大家相处要融洽，一些需要商量的事情要心平气和地说。

4. “拼婚”的新人要得到家人的支持和理解。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

33. 名贵奢侈品，租用更划算

名贵奢侈品，少则几千上万元，多则几十万上百万元，这样的奢侈品实非普通人所能消费得起的。但现在新兴的消费习惯正在改变人们的生活态度，谁说普通人不能过把奢侈瘾？名品租赁店给了大家这样的机会。对很多人来说，租赁比买更为划算。

早些时候，奢侈品只是富有人群的专利，随着时代的发展，对于现在的年轻人来讲，租赁早已不是什么稀奇之事。用最少的钱享受最好的生活，何乐而不为呢？在尝试过租赁这种新的消费方式后，大家更会觉得如果因为购买了一件东西而会因其过时而忧虑的话，简直是没必要，所以越来越多的人选择了租赁。

●名贵豪车我来租

如今，有驾驶证的人越来越多，但因为经济的原因，有了证却没有车的人也很常见。汽车属于消耗品，而且要买一辆车的话，花费是很可观的，但我们可以在假日的时候租一辆车到外面过把瘾。

很多年轻人在手里存款不多的情况下，提前享受了驾车的满足感。在租赁行里，只要交够押金，带齐自己的有效证件（包括身份证、驾驶证、户口本等），当天就可以将自己喜欢的车开走。租车的价格不高，一般人都能接受。但要是买一辆车的话，日常的保养和维修就要占很大一部分开支。这样看来，还是租车划算。

租用汽车时，要先确认所租车辆的安全性，对车体本身也要做详细的

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



检查，并签订正规的合同。

●数码产品租着用

相机、摄像机等数码产品，更新换代特别快，今天买的最新款式，明天可能就过时了。而且买来的东西要是长时间不用，也造成了浪费。对于上班族来说，只有假日才能外出游玩，那么用相机、摄像机这类数码产品的频率就很低，这样的话可以尝试租着用。一部品牌摄像机的价格令人咋舌，但如果租用的话，每天的租金也就几十元。

使用租赁的数码产品时，要掌握所租物品的使用方法，并注意对物品的保管，不要遗失或造成损坏。

●名贵礼服的“超前”享受

因为工作的关系，很多工薪族要参加各种活动，在一些重要场合上，要穿名贵的礼服。但总不能每次活动都要买不同的礼服吧，这样的花费谁也吃不消。于是，大家开始将眼光转向礼服租赁店。在那里，你可以租到最时尚的礼服，而且价格不贵，只要花很少的钱，就能让你成为晚会的明星。

●户外爱好者的福音

户外用品的价格一般都比较贵，因此越来越多的旅游爱好者开始选择租用户外用品。各种户外装备都可以租用，既省钱，又省心。只要交一些押金，就能拥有最专业的户外装备，这真是户外爱好者的福音。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

1. 在租用奢侈品之前，要先调查清楚租赁店的信誉和实力。因为奢侈品的押金数额一般都较大，我们一定要注意经济的安全。

2. 在租用物品时，要检查好物品的新旧程度和品质等。与此同时，还要注意保证所租用物品的完整性，避免物品损毁，要不然赔偿款可是个大数目，就真的是得不偿失了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

34. 成长壮大的二手店

到二手店中选购物美价廉的物品，在经济危机的背景下，已逐渐发展成一种流行的趋势。在二手店里买可以重复利用的东西，省钱又环保，何乐而不为呢?

●品牌二手店

从前，一提起二手店，大家就很容易联想到环境脏乱差的二手货市场，但现在兴起的新型二手店已彻底跟过去的形象说再见了。现在兴起的很多二手店都以卖名牌货和奢侈品为主，这些曾经的奢侈品对于老百姓已不再遥不可及了。原价几万元的商品，在二手店里可能几千元就能买下。虽然这些商品是二手的，但是若保养得好，跟新的没什么差别。

在品牌二手店里买东西，最让人关心的还是东西的质量和真假。所以我们在买完东西后，一定要向店家索要所购买物品的原主人提供的发票。最好在购买前能够找专业人士鉴定一下，然后再根据款式、年份等情况来和店家商量出一个合适的价格。

在品牌二手店购物后，一定要注意物品的保养。以高级箱包为例，在购买后要注意防尘，这样既可以延长包的使用寿命，又可再次出手。除此之外，关于所购买物品的发票、包装等也要留好。

●经济型二手店

很多家庭主妇都选择到旧货二手店买日常用品，大到床垫、电视，小

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

到相框、扳手，价格便宜品种齐全，让大家在二手店里也能体验一站式服务。

很多女性朋友都买有很多衣服，你可以将平时不喜欢穿的，或者是过时的衣服拿到二手店寄卖，同时还可以在二手店里挑选自己喜欢的衣服。

大家的经济状况和社会阅历各不相同，但到二手店淘东西还是值得提倡的，这样既能让物品得到重复利用，实现了环保，还能为家庭省下一大笔开支。

小贴士

以旧换新也是一种省钱购物的方法，有些商场推出家电“以旧换新”的活动，彩电、空调、冰箱、洗衣机、电脑等都可以参与。如果你家里有已经弃用的电器，又需要购买新电器时，可以参加“以旧换新”活动。若拿这些弃用电器去二手市场卖，价格一般都不高，大都几十元钱，但是参加“以旧换新”活动，在购买新电器时，一般可以抵几百元。但并非所有家电都可以回收，比如热水器等一些较小型的家电，就不在回收的范围内。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第六篇　置业篇

——家，避风的港湾

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

35. 置业之前准备多

现如今购房热，经常会出现“一套房多人抢”的情况，所以买房时，人们常容易冲动，考量的东西少，以至于买完房后找后悔药吃。因此在买房之前，一定要做好充足的准备。

1. 分析房源。

买房的原因有很多，诸如原房拆迁、婚姻住房、家里人口增加、投资等等。对于一般人来说，买房子要分析好房子离自己单位距离的远近、交通是否便利、周边的配套设施是否完善、开发商的信誉如何、小区的规模是否够大、物业的服务质量高低、竣工日期的长短等多种情况。

2. 好房子要布局合理。

有很多人有这样的误区，认为房子越大越好，其实不然。房子并非越大越好，我们要从自身家庭实际需要出发，假如是两个新婚之人住两百多平方米的房子，既显得冷清，而且卫生也难打扫。只要房子的布局合理，实用性强就好。

3. 低楼层是个不错的选择。

高层或小高层的商品房，一样的建筑面积，楼层越高越贵，总价相差最大能达到十几万元。其实我们可以选择低楼层的房子来买，每个月的电梯费就可以省下不少。如果从经济情况出发，低楼层还是很划算的。

4. 选房时注意保温性。

现在很多商品房都用上了大开窗，这样的窗户确实漂亮又大气，但是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



保温性能不好。我们最好在买房时选择装有节能型门窗的房子，这样能为我们往后的日常生活节省开支打下好基础。

5. 装修不给自己“找麻烦”。

如果买房之前就想按照自己的想法进行装修，最好不要购买装修完的房子，可以直接考虑购买毛坯房。因为如果买了装修好的房子后，还要敲墙壁、抠地砖等，这样很是麻烦，而且还浪费钱。不如直接买毛坯房，在零的基础上装修成自己喜欢的风格。

6. 理性分析自己的经济状况。

购房时不要攀比，不要为了面子购买自己经济能力承担不了的房子，要考虑日后的月供情况。在买房时，也应将父母的年龄和身体状况都纳入考量的范围。可以考虑有增值空间、过渡型的房子。

7. 慧眼识好房。

若是购买二手房，在买房之前，要确保卖房的各项证件齐全，是可以办理过户的；确认该房并没有办理过抵押业务；签合同时房产证上的所有人都必须亲自到场；如果房产所有人不是一个人的情况下，要让他们都出具同意出售的证明。

8. 交钱时多留心。

如果是购买中介提供的房源，不要向中介交诚意金或意向金。这种钱多是中介设下的圈套，等你将钱交给中介后，中介就化被动为主动了。若是要交定金，一定要直接交给房子的所有者，并让其给自己写好收条。

在交首付的时候，要确保卖家没有一房多卖，确保自己的贷款能顺利办理。不要将首付交给中介，而是直接交给卖家。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

房子作为特殊的商品，价值很大，所以对于广大购房者来说，在买房时省钱当然最好，但还要注意避免吃亏上当。我们应在以下几个方面引起重视：

1. 很多楼盘在做广告时都把自己的房子说得天花乱坠，但实际情况可能并不是这样。所以购房前要实地考察，看周边的环境、配套设施是否完善等。

2. 楼盘广告上给出的房价往往是均价或最低价，而实际上房子的价格因楼层、朝向的不同会差别很大。

3. 有很多房地产开发商都会打出“买房送阳台、送飘窗”的标语，其实这只是一种营销策略。根据国家有关规定，阳台不能计入建筑面积，本来就该归房屋所有者所有。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

36. 团购买房，省的不止一点点

团购买房的方式有很多，其中最主要的为自发在网络上组织形成的团购买房队伍。这个队伍中会选出一个代表去与房地产开发商进行谈判，就折扣、合同等事宜进行协商。这样团购的好处是，以集体的力量来增加与房地产开发商谈判的筹码，以便以相对低的价格买到房子。

团购买房不仅能得到更多的房源信息，使业主的选择面更广，还能以较低的价格买到房子，最后还能签订更为详细、对业主更为有利的合同。

●团购买房的注意事项

1. 团购买房也是有风险的，在组团买房的时候，一定要对自己的团员有一定了解，以防有房地产公司的托儿混入其中。同时还要对所购买房子的信息做足功课，以防在签订合同时，陷于被动的地位。

2. 在与房地产开发商签订合同的时候，一定要注意自己的要求是否都已落实到合同上，如果怕自己经验不足容易吃亏，不妨找一位专业人士，如律师，陪同你一起签合同。

3. 在签订合同之前要看你所要购买的房屋是否具有土地使用证、规划许可证和建设许可证等。

4. “团友”之间一定要团结互助，大家都是站在同一战线上的，如果内部出现了矛盾，对自己无利。而且，若是买房成功，大家以后在一个小区住着，也应尽量搞好关系。

5. 团购买房最好买一期的，因为一期的房子一般来说价格较低，而且

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

质量较好。

6. 团购买房时，一定要冷静，就算是价钱降下来很多，还是要多多观察小区里的各项设施，尤其要注意停车位的数量，以免日后对你的生活造成不便。

小贴士

团购买房既要兼顾集体行为，又要保证个人利益，当挑选自己的房子时，要注意以下几个方面：

1. 所选的房子最好不要临街或临小区机动车道，以免因为噪声影响生活。

2. 尽量避开顶层，因为顶层一旦出现漏水现象，修起来非常麻烦。

3. 窗户最好是推拉式的，这样密封性、隔音性会好很多。

4. 厨房地漏不可少，如果厨房的水管坏了，不至于被水淹。

5. 如果房子里有暖气片，一定要检查是否安装正确，如果暖气片安反了，修复工作可是个大工程。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

37. 买房时机很重要

在城市里居住的人们，都想拥有一套属于自己的房子，虽然房价很高，但大家依然在为这个梦想而奋斗着。我们在买房之前，一定要把握好时机，不可仓促而行。

1. 可以选择在楼盘开盘处于尾声期时出手。一个新楼盘的价格走势一般都是先低后高再低的，所以在开盘尾声期买房，价钱会相对便宜。同时，到了尾声期的时候，房屋质量、物业管理、小区环境等方面都可以了解得比较清楚，对于购房者来说，可将风险降到最低。但需要注意的是，如果你选择在楼盘尾声期出手，一定要提前多做了解，避免买到烂尾楼。

2. 时刻关注国家政策和房地产公司动态，若国家推出“限购”、“限价”等政策时，先观望一段时间，看看房价的走势。若政府再次出台鼓励老百姓购房的政策，说明之前的政策没有起多大作用，这次的政策落实力度会加大。一般等新政实施一个月左右时，可以考虑出手。因为这个时期，很多购房者还是处于观望期，购房量会下降。而对于商家来说，他们希望资金能够尽快回笼，所以此时房价会有所降低。此时房地产开发商也会做一些促销活动，如打折、送礼品、包装修等，当然最后得到实惠的还是购房者。

3. 年末也是个买房的好时机。在年末，买房的人会相对减少，对于买房者来说，选购的范围会更广，房源更多。在年末看房，有利于购房者了解房屋本身的质量是否合格，诸如室内保温性是否够好、地板和墙体有无开裂等现象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 了解一下你所在的城市的一、二手房的成交率，如果成交率是处于下降趋势的，那么遇到合适的房源也可以出手。

小贴士

买房时机固然重要，但在时机来临之前也要做好准备。等时机到来之时，不要优柔寡断，该出手时就出手。买房时，一定要冷静、理性，不要盲目跟风，以免中了房地产开发商的圈套。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

38. 二手房，一个不错的选择

对于购房者而言，二手房也是一个不错的选择。一般二手房小区的配套设施都比较完善，物业也较成熟。下面就教给大家几招既能买到好的二手房，又不会多花冤枉钱的方法。

1. 多选择几家中介公司来投购房信息，这样不仅能获得更多的房源，而且还可以在众多的中介公司中寻找最低价格的房源。在与中介公司沟通时，要表现出买房的热情，这样能引起中介的重视。选择中介公司时不能盲目，尽量选择信誉好、成立时间长、规模大的中介公司。选好中介后，将你所能承受的价格报给中介公司，然后留下联系方式。一般来说，有合适的房源时，中介公司都会联系你的。

2. 与中介公司人员拉好关系。与中介公司人员拉好关系后，可以在第一时间掌握好的房源信息。有些地理位置好、价格低、性价比高的房子很抢手，这样的房子是不愁卖的，如果你能跟中介公司的人员拉好关系，就能先得到这样的房源信息。

3. 看房多多益善，但要少发言。这么做，可以让你更了解市场的行情，使自己的理想价位定得更科学。

4. 在看房时，要找机会向房主套出房子真正的出售价格，因为有的中介公司会从中间吃差价，单方面将房子的价格提高，而房主并不知道。

5. 在签订购房协议时，尽量让卖方多承担一些税费，这样可以降低自己的购房成本。

6. 付给中介公司的中介费用能砍则砍。很多人不知道，中介费用也是

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以讲价的。现在一般的中介费用都是提 1 个百分点或 1.5 个百分点，若能要求中介公司将费用下降 0.2 个百分点，也能省下不少钱。

7. 假如你看上了某套房子，不要急切地表露出想买下的欲望，以免自己陷入被动的境地。房屋交易时，哪方着急哪方就输了。如果着急的话，价钱上就不好往下讲了。

8. 可对中介公司和房主说出房子、小区或物业的缺点，以此作为杀价的条件。

小贴士

二手房买卖的时候经常会出现这种情况：举例来说，成交价为一百万，购房合同上只写五十万，然后再另签一份补充协议注明实际成交价格。

中介会对购房者做出这样的解释：这样做可以为卖家和买家都省下不少税费，如果买家不同意的话，房子的价格只好提高。

这个说法看似合理，其实是后患无穷的陷阱，千万不能往里跳。因为这种避税方式是违规的，而且日后如果购房者想将房子再卖出去的话，就得以五十万的成本计算，支付的差价税等税款也很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

39. 贷款买房，别忘了用住房公积金

用住房公积金贷款买房，最大的好处就是利息低，这能大大降低买房的成本。那么我们应该如何更好地、更充分地使用住房公积金呢?

个人住房公积金实行的是“低存低贷”政策，个人住房公积金贷款要比其他类型贷款的利率低很多。

购房使用住房公积金贷款，能给买房者减轻很大的经济压力。对于现在的年轻人来说，全额付款买房难度很大，所以大家都选择了向银行申请按揭。我们买房时申请按揭贷款主要有三种选择，一种是申请商业贷款，一种是申请住房公积金与商业组合贷款，另一种是申请住房公积金贷款。我们当然要倾向于选择第三种，因为可以在利率方面节省很多。

申请住房公积金贷款时，应具备一些条件，因各地条件略有不同，在申请前，一定要查清楚。

住房公积金贷款的标准各地都不太相同，但出发点都是为了广大群众受益，所以如果我们要想用住房公积金贷款买房，就应该了解你所在地方的住房公积金贷款标准到底都有哪些。

在什么情况下才能将住房公积金提取出来呢？一般来说，提取住房公积金要满足以下情况：需要购买、建造、翻修具有所有权的自住住房；需要清还购房贷款本金和利息；达到了法定退休年龄；丧失了劳动能力，并与其所在单位终止了劳动关系；出国定居等。

假如我们在购买、建造、翻修具有所有权的自住住房时，已经将本人的住房公积金提取之后仍然不够用，在这种情况下，若经过配偶或同住家

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

庭成员同意，并到指定的金融机构得到确认后，可将配偶或同住家庭成员的住房公积金提取出来。

办理住房公积金贷款要遵循以下步骤：

1. 借款人提出书面贷款申请，并上交相关资料到所申请贷款的银行。贷款银行受理后上交住房公积金管理部门审批。

2. 经住房公积金管理部门审批通过的借款人，同贷款银行签订借款合同，并办理抵押、保险、公证等相关手续。

3. 贷款银行按合同规定，将贷款一次或几次划入开发商在贷款银行设立的售房款专用账户，或直接将贷款转入借款人在贷款银行开的存款账户。

4. 借款人在贷款银行里开还款账户，按照借款的规定定期归还贷款的本金和利息。

5. 借款人将贷款还清后，借款人从贷款银行领取“贷款结清证明”，并将抵押登记证明文件和保险单原件取回，到原来办理抵押登记的部门办理抵押登记注销手续。

小贴士

在申请住房公积金贷款时，要事先将所需资料准备好，这些资料包括：

住房公积金个人借款申请书、居民身份证、借款人所在单位出具的借款人偿还债务能力的证明、具有法律效力的购房合同或购房协议、抵押物清单和权属证明文件、住房公积金管理部门认可的房地产评估机构出具的抵押物评估报告、借款人用于支付所购买房屋首付款的有关证明、住房公积金管理部门规定的其他文件。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第七篇　房屋装修篇

——绚丽多彩的专属空间

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

40. 选择装修公司要慎重

装修时，是选择装修公司还是装修队呢？相信很多面临装修的人都考虑过这个问题。选择装修公司省心，但是费用较多；装修队比较省钱，但是没有装修公司有保障，这就要根据大家各自的条件来选择了。因为现代人工作忙碌，没有太多时间放在装修问题上，所以大多数人会选择装修公司。若选择装修公司，一定要事先做好准备工作，因为这关系到日后你长期居住的地方是否舒适和健康。所以，我们在选择装修公司时，一定要查看装修公司的施工资格，查看其营业执照和税务登记等相关材料。如果一个装修公司不具备这些资质和条件，那么如果你选择了这家装修公司，日后装修质量出现问题，吃亏的只能是自己。

选择装修公司注意事项：

1. 在选择装修公司时，应事先了解该装修公司的专业度、公司的信誉、公司的规模、公司的形象、公司的成立年限和公司的人员素质。

2. 了解装修公司的专长，比如擅长做公寓、别墅还是酒店，风格是现代、中式、欧式还是日式。这点对我们来说也很重要，也应当列入考察装修公司的条件里。

3. 通常情况下，装修公司和装修施工队是分离的，属于雇佣关系。所以在了解了装修公司后，还要对与其合作的装修施工队做一定的了解。

4. 可以向装修公司提出要求，看一下他们已经做成的样板间，样板间可以在一定程度上反映出来装修公司的实力和水平。

5. 有一些小的装修公司是挂靠在大装修公司名下的，这让我们很难分

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



辨出其真实水平。所以，可以从多角度来了解装修公司的真实水平和实力，比如找到他们的设计师，了解其设计风格和设计理念等。

6. 在与装修公司签订的合同中要明确注明完工的时间、质量的评定标准和验收要求等事宜，这样做能让我们在日后发生纠纷时，可以维护自身的利益，同时也是给施工方压力，让他们在施工时能保证好质量。

7. 在拿到装修公司给的报价单后，要一项一项问清楚这些款项都是什么用途。

8. 如果在装修的过程中发现存在质量问题，或是跟之前商定好的不符，要立即要求停工，并向装修公司提出异议，让其处理好。

小贴士

确定了装修公司之后，在跟其谈装修的事宜之前，应事先做好如下准备：

1. 准备好标有详细尺寸的房屋平面图，最好是物业等正规部门开出的。

2. 事先将每个房间的用途都确定好，然后再跟设计人员进行沟通，看是否具有可行性。

3. 评估好自己的经济实力，尽量准确地做出所能承受的装修预算。

4. 在做预算时，花费大头要考虑好，比如厨房用具和洗手间用具等。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

41．装修材料的采买

装修房子时，无论是找装修公司还是装修队，一般会有两种装修方式可供选择，一种是包工包料，即全包；另一种是包工不包料，即半包。装修公司或装修队倾向于全包，因为全包的用料较多，他们可以从装修材料的厂家拿到较多的回扣，但这些回扣最终还是消费者埋单。如此看来，若想省钱，又有充裕的时间，可以选择包工不包料，材料自己来买。在这里教给大家几个能买到又好又便宜的装修材料的妙招。

1. 尽可能多地逛各大建材市场和家具城，这样做既可以了解市场行情，还可以对所要购买的装修材料进行深入的了解。一般来说，建材市场离市中心的距离越近，其所卖的装修材料或家具就越贵，这样来看，我们不妨到位置稍远一些的大型建材市场去选购。

2. 利用团购的方式来采买装修材料。集合同一小区内或同一栋楼内的住户，大家一起买装修材料，这样能得到更多的折扣和优惠。

3. 利用网络来了解你所要购买的装修材料的信息。选购前，先上相关论坛看各位网友的推荐，了解如何辨别材料的优劣，以免上当受骗。

4. 洗手间和厨房里的材料，如瓷砖、地砖、马赛克、浴盆等还是要买大品牌的。大品牌可以保证质量，免得日后出现问题增加很多不必要的麻烦。大品牌的商品往往比较贵，我们可以选择节假日时去采买，这个时候商家会有很多优惠活动。

5. 选购小的装饰品，以物美价廉为基准来采买，因为装饰品会经常更换，买的便宜，换掉时也不会心疼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



6. 书柜、电脑桌、电视柜等木制品，可以自己设计，然后将自己的想法告诉木工师傅，由木工师傅加工出来。这样的家具不仅质量好，更能显示出主人的个性，同时比起家具店的成品家具价格还要便宜。

小贴士

1. 如果装修时选择包工包料，那么在与装修公司或装修队签订合同时，一定要将自己满意的装修材料品牌写入合同之中，并注明在完工后还要到现场验收方算结束。

2. 个人采买装修材料时，尽可能到品牌店。买完材料后别忘记要发票，以防日后出现问题时出现维权难的情况。

3. 在采购装修材料时，既要注重材料的质量，同时也要注意室内装修风格的统一。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

42. 装修预算不会超支的妙招

在装修前，要先做好预算，有多少钱，办多大事。因为不同品牌、不同材质的饰材，价钱相差很大。大项目的开支，如地板、瓷砖、墙漆、厨卫、家具等，要根据自己的经济情况进行估算。做好了装修预算后，要谨防预算超支。预算超支一般有以下几个原因：

1. 装修公司的骗术。

有的装修公司会在报价单上做手脚，比如在报价单上写“具体的价钱要看实际情况而定”，给消费者一个好似确定的价格，但又可以为装修公司留出一个浮动的空间，这样很容易造成装修预算超支。

我们应该要求装修公司在做出报价单之前，到自己家中进行精确的测量，避免在报价单中出现“以实际情况为准”这样的托词。也可在合同中注明，如若装修预算超支，多出来的费用要由装修公司负责。

2. 缺乏“持之以恒”的精神。

很多业主在施工前期会按照装修预算表上的来做，但到了后期，就不那么重视了。而往往后期所要买的都是家具等大件物品，这些物品的花费很大，这也就直接导致了装修预算的超支。

3. 设计师的“空中楼阁”。

很多装修公司的设计师给出的设计效果图看似非常好，但经看不经“用”，到了具体施工环节时有的设计是不可能实现的，这样的话，势必会造成时间和材料上的浪费。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 见异思迁，自己给自己找麻烦。

很多业主在装修之前都没什么想法，设计师怎么说就怎么装。但等到了开始施工时或施工中，又突发奇想地想做一些改动，这一改动肯定会改变原来的装修预算，超支也是在所难免的。

那么，我们该怎么做来避免出现装修预算超支呢？

1. 在装修时要减少无谓的开支。比如若是自己采买装修材料的话，多跑几家，狠砍价，严格按照预算表来采买材料。

2. 若是小户型或是过渡性住房的业主不妨在装修时选择简约型风格。简约型风格，主要是以鲜明的色彩、精致的家具增加空间感，既简单省钱，又能最大限度发挥其实用性。

3. 尽量在装修规划期就将所有设计问题都解决好，不要到了施工期又在原来的设计上做改动。因为改动一点势必会影响到其他部分，这样会增加装修成本。

4. 尽量不要花哨、复杂的电视背景墙和吊顶，这些装饰对装修材料的要求较高，会增加装修成本。

小贴士

有些装修公司会在报价单上做文章，先给出较低的预算，但是实际装修中，会一项项增加费用，所以，我们要提防装修公司给的报价单中有这样的陷阱：

1. 将本来花费多的项目故意写得花费少，降低总报价。

2. 将一些该报的故意隐瞒。比如铺设水电线路或是灯具的安装等，将这些都不写在报价单中，到了施工结束后，才将其说出来。

3. 该报不报。在预算中故意漏掉一些装修时必须有的固定项目，比如线路改造、暖气拆装、灯具安装等工程，在预算时不报，而作为

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

增项出现。

4. 有些业主对装修的专业知识不是很了解，装修公司会利用这一点，在施工完成后向业主索要不合理费用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

43. 装修选节能，省钱长久行

节能装修能降低生活的消耗，对于家庭开支有很好的节约效果。虽然节能型装修材料要比普通的装修材料贵，但从长远来看还是能省不少钱的。

节能装修注意事项：

1. 随着科技的发展，家用电器的种类越来越多，随之而来的，是用电量的与日俱增，所以在装修时应注重用电节能。节电除了选择节能型灯具之外，还可以在开关上做些文章。可以选择带有调节功能的灯具开关，这种开关可根据我们的不同需要调节出不同的亮度，既能保证我们的正常生活，又能节省用电量。太复杂的吊灯耗电量很大，如果不是特别必要的话，尽量不选择吊灯。

2. 在设置墙面插座时，在合理、适当的情况下多设置一些，以减少连线插排的使用。

3. 洗手间可以考虑安装一个感应灯。

4. 节水方面的重点在于厨房和洗手间。可以使用节水水龙头、节水浴盆和节水花洒等。此外，还应尽量缩短热水器到出水口之间的距离，对热水管进行必要的保温处理，以免热量散失。

5. 装修时，做好室内的保温也是装修节能的一个重要方面。可以选购节能门窗，将开发商安装的单层玻璃拆卸下来，装上双层玻璃金属窗。在东西朝向的窗的上方安装可调节的遮阳伞。窗帘要选择隔热保温效果好，且质地厚密的。铺设木地板时，可在地板下方铺上像阻燃型泡沫塑料等保

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

温材料。

6. 入户门的内部要填充玻璃棉等兼具防火和保温的材料。

小贴士

随着节能装修的兴起，各种节能型装修材料遍布建材市场，这其中也不乏假冒伪劣产品，打着节能的旗号却一点都不节能，我们要睁开慧眼，仔细分辨。

在选购节能材料时，可以使用轻钢龙骨、石膏板等轻质隔音墙材料，塑钢门窗、节能灯等节能材料，尽量少用黏土实心砖、射灯、铝合金门窗等。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第八篇　汽车篇

——有车一族的节俭表

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

44. 砍价太极拳

随着生活水平的逐渐提高，越来越多的人都有了自己的私家车，那么，怎样买车能够省钱又划算呢？就让我们掌握砍价的小技巧，以最实惠的价格将爱车开回家吧！

1. 在准备买车之前，要先摸清你所喜欢的车型的价格。一般来说，我们可以通过这样几种方式来了解价格：上网查询报价；电话咨询；到汽车销售店中问价。其中最好的方法是到汽车销售店中当面问价，这样会有较大的砍价余地，如果当场能成交的话，折扣更低。但千万别急着交定金，就算你认为价格已经很低了，也要先稳住阵脚，最好多逛几家店，仔细比较后再定。

2. 在众多的汽车销售店比较好价格后，就可以找一家你满意的店来砍价了。一般情况下，普通汽车销售店降价可能会多些，而 4S 店的价格就很难有大的让步了，4S 店的策略一般都是赠送礼品。如果是在 4S 店里买车，在跟销售人员已经谈到最低价的情况下，可以提出要求与销售经理再谈，销售经理有权利再次做出让价。如果你不在乎赠送的礼品，可以跟商家说不要礼品，从而转变到价格优惠上，说不定还可以再降些价。

3. 在车行或 4S 店里有熟人，未必就能买到低价格的车。正所谓“友情价”不“友情”，很多时候，销售人员卖给陌生人的价格要比卖给熟人的价格还要低。正因为是熟人，所以砍价的时候放不开，销售人员稍微做出一些让步，就“缴枪投降”了。

4. 买车时最好不要一个人去，可以找懂车的亲戚或朋友一同前往汽车

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



销售店。有人陪同，不仅可以帮你在购买过程中把好每一关，而且还能帮你一起跟销售人员砍价。

5. 到了汽车销售店以后，不要对销售人员过分表露出自己想买车的欲望，以防让自己处于被动的境地。如果销售店里既有男销售员，又有女销售员，那么不妨找男销售员来谈价钱。一般来说，男销售员更容易冲动，而且也更大方，砍价的空间会比女销售员稍大一些。

6. 在与销售人员砍价时，切忌将砍价和赠送礼品“一锅烩”，这样会分散自己砍价的重心，而且销售人员也会利用送东西这点不再给你降价。

7. 与销售人员砍价时，要注意说话技巧，也要站在对方的角度考虑问题，不要发生不愉快的争吵。就算最后没谈成，买卖不成仁义在。如果跟销售人员吵得面红耳赤，价钱就算是有所降低，心里也会不舒服，更重要的是，日后还要来店里进行保养和维修，所以与销售人员搞好关系还是有必要的。

小贴士

虽然普通汽车销售店里的汽车价格相对4S店里便宜一些，但普通汽车销售店的售后维修和保养等方面有可能会存在一些隐患。4S店里的汽车价格降价幅度很小，但是售后维修和保险等方面有保证。这里需要消费者根据自己的实际情况考虑清楚。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

45. 购车的好时机

买车的时机很重要，在对的时机出手能省下很多钱。

提前观察想购买的车型的价格走势，看是否有规律可循。同时，还要关注一下与你想购买车型成竞争对手的车型，如果竞争车型的价格降低了，那么你所中意的车的价格也会有所下降的。

国庆节前后，汽车销售商一般都会搞促销活动，降价、抽奖等活动无不让消费者动心。

十二月左右也是个不错的买车时机，因为这个时候汽车销售商们为了完成一年的销售任务会搞促销活动，降价幅度也是最大的。如果选择在这个时候出手，说不定会有很大的惊喜。

销售淡季出手。在购车高峰期买车，不仅很少有现车，提车要加价，而且花费的时间要比汽车销售淡季花费的时间长。错开购车高峰期，在销售淡季里，商家往往会为了促销而做些优惠活动。

有新款车型上市时，旧款车型的价格就会有所降价。在这个时候，旧款车型要在很短的时间内销售出去，好给新车销售让路，所以，旧款车型的价钱往往会降低。

小贴士

一款车刚上市时，其价格一般来说是最贵的，所以如果你口袋里的“银子”不是特别充裕，最好别买刚上市的车型。当你想买某一款车的时候，要多关注与它相同价位或相同定位的车型的变化趋势。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

46. 开车省油连连看

对于开车一族来说，开车省油既能够省钱，还有利于环保，所以我们要养成一些开车的好习惯。

1. 保持合理的行车速度。每种汽车都有自己的经济车速，在此车速下行驶耗油量最低。行车中应力求保持车速平稳，切忌突然加速和减速，不要猛踩油门来加速，这只会大大增加耗油量，而省不了你多少时间。

2. 早点出门，可以躲避塞车，节约了时间，也可以大大降低油耗。有的车主经常是上班快迟到了才出门，因此在路上开快车，不停地加速、不停地刹车，其实这样是很耗油的。早几分钟出门，轻松驾驶，才能轻松省油。

3. 停车超一分钟要熄火。堵车或等红灯的时候，绝大多数车主的做法都是挂入空挡，拉上手刹，然后静静等待。但试验得到的数据却证明，发动机在空挡情况下怠速运转三分钟消耗的燃油足够让汽车多行驶一公里。因此，当遇到等红绿灯或堵车而停车时间超过一分钟，记住要熄火，即使只等一分钟，重新启动也比怠速更省油。

4. 正确使用空调制冷系统。空调系统工作时要消耗发动机一部分功率，有的驾驶员为了节油，采取高速时关闭空调而打开车窗通风的办法。实际上，当车速高于 85km/h 时，开窗后的空气阻力风阻所消耗的燃油要比空调系统消耗的燃油更多。

5. 倒进停车位省事又省油。如果你需要倒车才能从自己的停车位中出来，那么你就只有寄托于某位好心人替你阻挡其他车辆、为你让开一条

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

“后路”后，你才能倒出停车位，否则你只能等待其他车辆差不多都开走了才能往后倒。这样既费时费事费油，又不安全。然而，如果你在停车时是倒进去的，那么，你就能方便快捷地驶出停车场。

6. **降低车辆自重量。**车重与油耗的关系成正比，因此车内不要放一些不必要的物品，也不要盲目地在车身上加装尾翼、绞盘、行李架等，这些东西会增加车辆的油耗。

小贴士

汽油属于易挥发的液体，尤其是到了温度高的夏季，更容易挥发。因此，我们在加油时，不用将油加满，加到七层就可以了。这样不仅减少了汽油的挥发，而且还为爱车“瘦了身”，减少了载重量。同时还要注意，在每次加完油后，都要将油箱盖拧严，以防止汽油挥发。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

47. 买车险也能省钱

对于新车车主来说，保险公司怎么选、车险怎么选、车险怎么买划算等成为首须解决的问题。

交强险是国家法律规定必须要上的强制保险，它是由保险公司对被保险机动车，在发生道路交通事故造成受害人人身伤亡、财产损失，在责任限额内予以赔偿的强制性责任保险。除了交强险之外，其他商业保险都是可以自主选择的。

作为新手，出于对机动车和自己人身安全的考虑，在选择商业保险的时候，最好买全险。

在保险公司的官网上购买保险，价钱会便宜很多，因为在网上购买，省去很多中间代理环节，对于保险公司来说成本下降，所以会给车主更多的优惠。

新手之所以买全险，是因为新手上路，擦碰事件很容易发生，交通事故的发生率较高。买了全险后，一旦发生交通事故，无论是己撞人，还是人撞己，都能妥善处理好。还有一点需要注意的是，新车的偷盗发生率很高，所以不妨给爱车买个盗抢险，以解后顾之忧。

确定好所要买的保险种类后，就面临如何选择保险公司的问题了。如果你的车是高档车，修理费相对也会较高，因此你可以选择一些大的保险公司的保险，因为大保险公司的理赔额度会高一些。如果你的车是低价位车或者旧车，而你本身开车又很熟练，就可以选择一些小的保险公司来投保。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

经常跑长途的车主最好买大的保险公司的保险，因为这些实力较强的保险公司，全国各地都有分公司，一旦出现理赔情况比较方便提供服务。要是小的保险公司的话，就需要将车运回总部或其他有分支机构的城市才能理赔。

买了保险也不意味着什么都“保险”，有一些特殊的情况保险公司是不予理赔的，为了避免造成不必要的损失，我们要了解一些“不保险”的特殊情况。

1. 驾驶员主观故意造成的交通事故，保险公司不会赔付。

2. 不慎撞伤了自家亲属，保险公司不予赔付。

3. 如果你的车停放在收费性的停车场，或是停放在营业性修车行时，发生了被盗事件，保险公司不负责赔付。因此我们要保管好停车场的收费单据或修车单据，以备不时之需。

4. 保险公司的盗抢险保险范围并不包括车内物品，它赔付的只是车辆本身。车里的贵重物品最好随身携带，避免造成损失。

小贴士

如果你买了车险后，没出什么事故的话，也不要觉得自己花了冤枉钱，最起码车子是健康和安全的，而且保险公司会根据你的低事故率对第二年的保费做出降价。就算买了车险，我们仍然要安全驾驶，减少交通事故的发生，于人于己都是有百利而无一害的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

48. 汽车加油省钱的妙招

1. 早晚加油，避开高温。汽油是按体积而不是重量来计算的，因此高温时间去加油，汽油受热胀冷缩的影响，会无形中减少加油量，花同样的钱，加到的油却要打折扣。因此，建议大家避开中午高温时间段，利用早晚时间加油，这一点在夏天特别适用。

2. 加油时说升数别说价格。很多人加油时会说价格，比如“给我加一百元的油”，而不说升数，虽然报价钱很方便，但汽油是按体积数来计价的，金额经常会有小数点，而报价钱时却是按整数来收钱的，这样无形当中就会损失掉一部分钱，虽然都是小数目，但日积月累也还是蛮多的。

3. 因为汽油本身会挥发，所以平常不要将油加得过满，油箱中加到二分之一就够用了。油箱中的油加得过满的话，会增加汽车的重量，每天带着多出来的重量，车开起来会费油。但如果跑长途的话，最好将油箱加满，因为在汽油挥发之前就能将汽油用完，而且新油更能增加汽车的动力。汽油放久了也是会变质的，所以如果开车的机会较少，可让油量保持在低液面。

4. 加油的地点尽量固定。应选择到正规的加油站加油，这里的油质量有保证，尽量不要在非正规加油站加油，以免加到劣质油，会对发动机造成损害。正规的民营加油站也是一个不错的选择，不仅汽油质量有保证，而且还会对消费者推出很多的打折和优惠活动。

5. 多留意加油站推出的办加油卡送实惠等活动。如果你一次性充值五百元办卡，用卡消费每升汽油会略有降价。这样算来的话，还是办卡比较

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

划算。但需要注意的是，有些加油卡是有有效期的，这就要求你必须在有效期之内将其用完。如果你开车的次数不多，根本用不完卡上的钱，那就造成了浪费，所以在办卡之前一定要衡量好自己的实际情况。

6. 如果你刚进入加油站准备加油，正好碰上了油罐车在给加油站补油，那么这个时候不适合给车加油。因为油罐车的补给，有可能将油槽底部沉积很久的杂质搅起来，弄不好就加到了你的爱车的油箱里。

7. 从实际情况出发，用适合自己汽车标号的汽油。有的车主为了省钱，擅自将自己所用汽油的标号调低，比如原来用的是 97 号汽油，现在变成了 93 号。这看起来是省钱了，但殊不知为以后的驾车埋下了隐患。高压缩机比的发动机用了低标号的汽油，会产生很多问题，加速机件的老化，损害发动机，汽车很容易出现启动困难、加速不良等情况。

小贴士

如果你不嫌麻烦的话，可以在自己爱车的后备箱里备些价格便宜或不再穿的旧丝袜。在每次加油的时候，用丝袜将油枪嘴套住，可以起到过滤的作用，能将油中的大部分杂质过滤出去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

49. 这样保养更省钱

汽车保养省钱窍门：

1. 汽油的标号只是汽油抗暴能力的参数，它并不能说明标号越高的汽油使用起来越省油，或是更好。不要选择低于或高于自己车子汽油标号的汽油，否则会对汽车的发动机和其他部件造成损害。一般汽车的油箱盖都会标明推荐使用的汽油标号。

2. 润滑油作为汽车的保护品，可以减少发动机的磨损，延长其使用寿命。现在市场上润滑油的种类繁多，挑起来很是烦心。有的人直接用国外品牌的，有的人就只选最贵的，其实这都是不经济的做法。我们应该从自己的实际情况出发，选择适合自己的车的润滑油。一些进口的润滑油在国外卖的价格不贵，但在国内价格很高，这是因为这中间多了很多环节，最后也都是消费者埋单，高价格并不代表着高品质。

选择润滑油的时候，要根据汽车发动机的要求进行购买，避免将高级别的润滑油用在低档的发动机上，也要避免将低级别的润滑油用在高档的发动机上，这对于车的保养都是非常不利的。

3. 汽车应定期进行保养，这样能保证汽车的各项性能都正常。新车的保养一般都花费较低，但是当车辆行驶了一定里程后就进入了维修期，花费就会相对高一些。汽车行驶了一定里程后就应去做一次保养，形成周期性，这样不但能保证汽车的良好性能，还能为日后省下一大笔修理费。

汽车维修店向你推荐的保养周期要仔细考虑，商人毕竟是从利益出发，如果你的车况较好，不妨将保养周期延长些。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 汽车的一些常换的、简单的零部件，可以自己动手进行安装或修理。以雨刷来举例，平均每八个月左右就得更换一次雨刷，如果到汽车维修店去换，既浪费时间又浪费钱财，我们在家自己就可以动手换了。

5. 洗车打蜡不是越勤越好，如果频率过高的话，会使汽车表面的漆亮度退化。最好是每一个半月左右去做一次清洗，在打蜡时也尽量不要选含有研磨剂成分的车蜡。

6. 把持适当的胎压对汽车很重要，如果胎压过高，会使轮圈受到损害，胎压过低，又会造成轮胎内部的磨损。要养成定期检查胎压的习惯，检查胎压时，要确保轮胎是处于冷却状态的，不然会影响准确性。这里所说的冷却状态是指汽车停止行驶的时间达到一个小时以上。

7. 现在有很多的汽车维修店和4S店都会定期搞免费检查的活动，我们大可以利用这种免费检测的活动，给我们的爱车做个“体检”。有时除了免费检查，还会有“免费保养”、“免费维修”等活动，这对于有车一族来说，是非常实惠的。

小贴士

很多人选择通过网络或者其他途径来买汽车的配件和饰品，在购买前我们要学习一些小知识，避免买到假货。

1. 正规商品的外包装都是印刷规范而精美的，上面应标有产地、厂名、联系方式、规格型号和货物名称。

2. 物品本身的外表应该是精致的，若是外表加工粗糙或是颜色和亮度有问题，就极有可能是假货了。

3. 由多部件构成的汽车配件，其整体看上去都是精密而紧实的，若是出现松垮现象，多为假货。

若是你识别假货的能力不足，建议你还是到4S店购买配件和饰品，虽说价格贵了些，但起码能保真，若是在外面买到了假货，就得不偿失了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

50. 修车省钱秘籍

车在行驶了一定年限或里程后，就会出现各种问题而需要维修，那么，如何修车才能更省钱？平时生活中又有些什么方法能让我们免于总跑汽车维修店呢？

有很多人会碰上这样的情况，早上上班时发现汽车启动不了，怀疑车的蓄电池坏了，于是就换新的。其实，有很多情况会造成蓄电池暂时“罢工”，比如温度过低，会造成蓄电池的电离性下降。可以拿个热毛巾或是热水袋给蓄电池暖和暖和，有的蓄电池当场就可以“开工”。又或是可以先买点电池活性剂加入蓄电池，也能起到让蓄电池“开工”的效果。

在开车时有时会听到非常尖锐刺耳的吱吱声，其实这是汽车皮带转轮因磨损而发出的声音。如果到了汽车维修店，店员通常会让我们将全部转轮换掉，其实大可不必，只要将轴承换掉就可以了。在这一点上，有很多的车主被宰，大家要引起注意。

爱车在行驶时，常会出现大灯闪烁不定的情况，这是发电机因老化不能发电造成的。不必将整个发电机都换掉，发生这种问题时通常是因为整流二极管出了毛病，只要花点钱将它换成新的就可以了。

排气管时间长了会出现生锈和有裂缝的问题。如果裂缝不是很大，没有必要将排气管换成新的，只需要让修车师傅将其焊上就可以了。

后视镜难免在行驶过程中被刮蹭到，如果后视镜没有断，只是玻璃碎了的话，可以将碎玻璃拿掉，然后到汽车之家买已经割好的玻璃，直接将其粘在后视镜的镜座上即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

汽车水箱若出现了细小裂缝，不用将整个水箱都换掉，可以到汽车维修店中，让其将裂缝焊上。

铝合金轮圈成了新时尚，大家可能注意到，铝合金轮圈很容易出问题，因其变形就被车主换掉的不在少数。其实我们大可不必将轮圈换成新的，只需将其拿到维修处，让其矫正轮圈即可，花费是很少的。

小事情尽可能自己动手，如换雨刷、安灯泡等，没有必要到4S店或是到维修处去，既费钱，又浪费时间。

“看病”在4S店，修理在普通维修店。4S店的维修费一般都很贵，可以利用一些4S店搞的免费检查等活动，找出自己爱车的毛病所在，然后买好配件到其他维修店中去维修。这样做也能省下一大笔修理费。

小贴士

修车时要主动跟修车师傅聊天，了解车的问题出在哪里，时间长了，自己就会对车有一个很全面的了解，再出现问题自己就可以解决了。

如果自己不是很懂汽车知识，那么在修车的时候最好找一个懂行的人陪同，以防在修车时被骗、挨宰。

如果汽车当天修不好，需要留在维修店过夜，在留下车之前，应与店中的工作人员一起确认好车的外观、备胎、里程数、油表指针数等。

维修后更换下的部件要拿走，日后万一发生维修质量问题时，可将这些东西作为证据。

修车后，要向维修方索要发票，留作日后凭证。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第九篇　通信篇

——联系够紧密，资讯才发达

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

51．无线上网省钱妙招

现在，越来越多的人使用无线上网。无论是在家中，还是办公室，抑或旅行途中，该如何保证在需要时能及时接入互联网，而又在无线上网时省钱呢？在这里为大家介绍几个方法。

周末或闲暇的时候，可以到一些品牌的咖啡店或西餐厅，通常那里都有免费 Wi-Fi 上网，只要花上十几元钱点杯饮料，就可以随心所欲地上网了。

如果你不是机场的 VIP，那么机场贵宾休息室的周边对于你来说都是无线上网的好场所，因为贵宾休息室里提供的免费 Wi-Fi 信号会渗透出来，你只要在贵宾休息室周边找个位置坐下来，就可以享受免费无线上网了。如果想找个更舒服一些的地方上网，也可以选择机场咖啡厅。

如果需要经常出差，每天都要收发邮件，上网时间较长的话，可以选择购买无线上网卡。根据自己的实际上网情况选择资费套餐，尽量地控制自己的上网时间和流量，这样更有助于省钱。

在选购无线上网卡时，要尽量买充有全部时间或全部金额的上网卡，这样可以避免出现“缺时少钱”的现象。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

在购买无线上网卡时，要选择品牌货，除此之外，还要注意买最新版本的，因为旧版本的会拖慢你的上网速度。

在选择上网卡的资费套餐时，可以事先在网上做些了解，但最好到现场再咨询一番，因为有很多资费套餐都是很灵活的，可以让我们更省钱。

将笔记本电脑带到办理资费现场，让其工作人员帮忙开通好，这样可以防止买到以前就已经开通的卡，导致自己的利益受到侵害。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

52. 网购省钱有妙招

随着现在网络信息的发达，越来越多的人开始从现实购物转到网上购物，不仅是因为网上购物有更多的商品可选，而且网上的商品往往会比现实的购物商场的商品便宜很多。因为网上可以省去很多不必要的费用，使得网购相对而言更加便宜。

网上购物时，先要货比三家，通过搜索比较，选择价格适中，信誉好的。多看买家评价，信用评价高、中评差评少的，就是比较好的店铺。确定商家的诚信后再购买，以免上当。

对于网购的商品有任何疑问，都要与店家沟通，因为网购看不见实体商品，多是通过图片，因此要擦亮眼睛，全面了解商品信息后再购买。

多留意网站团购和打折商品，这些商品质量不一定有问题，商家是秉着薄利多销的目的。购买这样的商品，既省钱又淘到了好的东西。

在网上商城购物时，先看该商城有没有赠送优惠券的活动。如果有，可先收集该商城的优惠券，然后再到该商城购物，可以享受到更多折扣。

如果你所选的网店的店址与你是在同一个城市，那么你不妨下单时在网上下单，取货的时候自己登门去取，这样可以省去邮费。

将想要网购的商品名称输入到购物网站的“搜索”栏里，就会显示出很多产品相同但价格不同的选择，我们可以按照“人气”或“销量”从高到低排名，这样能帮助我们选择比较合适的商品。

很多网店为了吸引消费者，都会搞“免邮费”的活动，如果我们在这样的店里买东西，最起码能省下十元钱以上的邮费。若是店铺商品不包

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



邮，也要尽力跟店主谈，争取让他们负责包邮。

一些购物网站上新开的网店是不错的购物选择，新店为了积累信誉促进销售，一般都会搞些促销活动，在那里买东西不仅价格低，而且店家还经常送些小礼物。

小贴士

网购付款时，一定要有第三方保证才能支付。比如在淘宝网购物，支付货款后，这笔钱不是直接转入卖家账户，而是在淘宝支付宝的账户里，买家收到货并确认付款后，钱款才会转入卖家账户，所以在收到货时一定要先检查商品的质量，没有问题后再确认付款。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

53. 上网购书，方便又省钱

如今，上网购书成了爱书之人的新选择。在网上购书，不仅方便快捷，而且价格低。以前我们买书，要到书店里一个书架一个书架地找，很是费时，而在网上购书，这些问题都解决了。

上网购书省钱省时小方法：

平时在逛实体书店时，若是看上了其中的某一本书，可以将书名记下来，然后再到网上去买。一般实体书店的书都是按原价销售的，但网上则不同，折扣和优惠不止一点点。

有些网上书店会给读者推荐一些与读者已经买的书类型相同的书，如果读者能够一次买几本，会有更多优惠。多留意网上书店开展的优惠活动，比如周年庆让利等。

网上一次购买多本书，运费可以节省很多。如果在当当网购书，满二十九元还免邮费，并且可以选择货到付款，使网购更加有保障。网上书店经常做一些活动，如购书送礼品、积分或送优惠券，既划算，又有惊喜。

在网上买完书并读完后，可以在网站上为这本书写书评。既可以提高自己的写作水平，又有机会得到网上书店送出的精美礼品，何乐而不为?

如果你想买一些时间较远的书或是各类职业资格考试用书，可以到专门卖旧书的网上书店看看，那里的价格会相对便宜很多。

网上购书也要货比三家，不同的网上书店销售的同一种书，折扣有时也会有差别。

不要贪小便宜吃大亏。有些不知名的网上书店会以低价、低折扣吸引

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



购书者，但这些书店的书的质量不一定有保证，为了避免吃亏，我们应尽量到知名度高的网上书店买书。

小贴士

不要在公共场所网购，比如网吧等地，在这样的地方网购容易将信用卡信息和密码泄露出去，会造成损失。

在选购一本书的时候，多看看读者对于该书的书评，这样会帮助你客观地作出选择。

收到书后要当场验收，如果发现书的表面有污渍或破损，可以拒绝签收。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

54. 网上银行，事半功倍的地方

网上银行一般分为个人网上银行和企业网上银行两种，个人网上银行和企业网上银行都是以互联网为媒介，由银行向客户提供金融服务的电子产品。

网上银行的优点：

1. 网上银行可以节省时间。如果要付款、转账或缴费，往日都要去银行排很长时间的队，但现在只要坐在家里动动手就可以了。只要你有一台可以上网的电脑，很多事情在家就可以完成了，如购物、交话费、交水电费、转账等。

2. 低成本有价格优势。因为网上银行组建成本低，一般而言，网上银行的创建费用只相当于传统银行开办一个小分支机构的费用。由于网上银行运营成本比较低，可将节省的成本与客户共享，通过提供较传统银行高的存款利率、低收费、部分服务免费等方法争夺客户和业务市场。不仅如此，通过网络电子确认系统，还可避免诈骗和损失。

3. 为客户提供持续性服务。网上银行的服务不受时间限制，网上银行系统与客户之间，可以通过电子邮件、账户查询、贷款申请或档案的更新等途径，实现网络在线实时沟通，客户可以在任何时间、任何地点通过网络就能得到银行的金融服务。银行业务不受时空限制，每天可向客户提供二十四小时不间断服务。

4. 服务个性化、标准化。网上银行提供的服务比营业网点更标准、更

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



规范，避免了因工作人员的业务素质高低及情绪好坏所带来的服务满意度的差异。

5. 网上银行对于企业来说也有很大的益处：集团客户可通过网上银行服务来查询集团下属子公司的账，企业可通过实时查询业务来查询企业账户余额以及交易历史，企业可通过网上银行进行支付和转账，等等。

在使用网上银行时应该注意以下方面：

1. 注册网上银行时，要认真填写自己的资料，这些资料对于日后使用网上银行是非常重要的。

2. 在设置密码时，尽量不要用自己的电话号码、生日、姓名等做密码，这样的密码安全程度低。

3. 一定要保护好自己的登录密码，登录密码关系到银行识别客户身份这一重要环节，万一登录密码泄露或忘记，都会给自己带来一定的麻烦。

4. 不要在公共场所（如网吧）登录网上银行，防止自己的卡号和登录密码被盗。

5. 在登录网上银行时，要直接输入正确的网址，不要通过其他网站的链接进入，防止被骗。

6. 使用网上银行进行交易时，要认真核对好自己的交易信息，避免因信息填写错误而给自己造成经济上的损失。

7. 在使用完网上银行后，一定要按要求退出，正确退出后要及时将网页关闭。

8. 若是在家里经常登录网上银行，要定期对自己的电脑进行检测和清理，对杀毒软件、防火墙等系统要及时更新。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

1. 为了保证自己的密码安全，应隔一段时间就进行一次密码的修改。

2. 要养成定期对账的习惯，经常查看自己的交易记录，避免因其他原因造成的账单错误。

3. 若自己的网上银行卡号和登录密码被盗，要及时与相关银行联系，及早挂失，以确保自己的资金不被盗取。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

55. 固定电话，这样拨打最省钱

固定电话在工作场所使用更为频繁，因为手机的普遍应用，在家里使用固定电话的情况比以前有所减少。不管怎么说，固定电话还是给我们带来了很大的方便。那么在使用固定电话的时候，有没有省钱的小妙招呢？

1. 固定电话有很多收费业务，诸如：来电显示、多方通话、呼叫转移、定时闹钟、气象查询、拒接功能等。这些业务中，有些是平时很少用，或者是可以通过其他途径来代替的，因此可以取消固定电话的一些收费业务。

2. 利用好特惠时间。大多数通信运营商会推出一些特惠时间，在此时间段拨打电话会比其他时间拨打便宜。

3. 不同的通信运营商推出的固定电话资费套餐都是不同的，有的适合打市内电话较多的用户，有的适合打国内长途较多的用户或是适合打国际长途较多的用户，要根据自己的实际情况，选出适合自己的资费套餐。

4. 节假日或某些特殊日子，通信运营商会推出一些优惠活动，如预存话费送话费、预存话费送宽带、开通业务免费抽奖等。在平日里多留意，等搞活动时我们再出手，当然就更划算了。

5. 如果家里安装有网络，尽量用网络来代替电话，用聊天工具来和朋友、家人进行视频和语音聊天，这样比打电话便宜很多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

有些诈骗犯利用用户家里的固定电话实施诈骗行为，他们常假扮成银行工作人员或公安机关工作人员，以我们的银行账号和密码被盗为名，让我们先说出银行账号，然后再让我们利用固定电话的数字键来输入密码，以此来确定我们账号内的资金是否被盗。固定电话的数字键每个键都有一定的声音，诈骗犯可以利用他们在电话另一端听到的数字键声音盗取我们的账号密码，大家应提高警惕。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

56. 手机话费降降降

根据实际情况需要，选适合自己的手机套餐，可向通信运营商的客服详细了解各套餐的优惠情况。

有的通信运营商会提供打长途在被叫号码前加拨一定号码更省钱的服务，也就是 IP 拨号业务，如在被叫号码前加拨“10193”或“17951”等。有些手机用户觉得每次拨打长途电话都要在被叫号码前加拨这些号码会很麻烦，于是将 IP 号码直接存入手机。这里需要特别注意的是，对于通信运营商来说，他们只承认加拨 IP 号码，对于直接存入手机的 IP 号码不予承认，所以将电话号码和 IP 号码一同存进手机中，在打电话的时候并没有省钱。因此别嫌麻烦，在打长途电话的时候，就多按几个数字键吧。

在拨打长途电话时，还可以买 IP 卡，将 IP 卡的卡号和密码输进手机，就可以打长途电话了。IP 卡的售价常有折扣，比如一张一百元面值的 IP 卡，它的市场价格可能还不到八十元。

现在用手机上网的人越来越多，尤其以挂 QQ 的人居多，那么在选择 GPRS 流量套餐时，应注意：假如选择了每个月 30 兆的流量套餐，若在第二十五天的时候就将 30 兆的流量都用完了，那么在余下五天多用出来的流量计费是很高的，有可能是套餐费的几倍。所以在选择 GPRS 流量套餐时，不妨留点余量。比如，你计算后得出你每月大概用 40 兆的流量，那么就选择 50 兆的套餐。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

手机礼仪随着手机使用率的升高而越来越需要重视，在日常生活中使用手机时应该注意哪些礼仪呢?

1. 如果是商务人士，不要在与客户谈话时，将自己的手机放于桌面上正对着客户，这样是很不礼貌的。

2. 在开会、看电影或上课时，要将手机关机或调成振动模式。

3. 在给对方打电话时，要首先询问对方是否方便接听电话。

4. 在楼梯、电梯、公交车、地铁上打电话时，要尽量压低声音，不要因声音太大而影响了其他人。

5. 在打电话时，不要将手机正对着别人，因为在打手机时会产生高频大电流，要避免造成他人的不愉快。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

57．手机上网省钱小窍门

如今，使用手机上网冲浪的人越来越多，手机上网一般都是按照流量来计费的，花费较高。那么在平时用手机上网时，有没有什么省钱的方法呢?

1．使用手机上网，尽量办理包月套餐，这样会更划算。

2．在使用手机上网时，最好不要打开图片，因为图片的流量要比文字的流量大很多。选择合适的浏览器也很重要，在使用手机上网时，不妨选择 WAP 这样的接入点来连接网站，这样打开的网页里，图片和一些大数据量文件较少，可以省下不少流量。

3．用手机上网，尽量不要下载文件。流量是固定的，而下载一首歌曲都要用掉 4 兆或 5 兆的流量，经常下载，套餐没到月底就会用完了。

4．将手机的 GPRS 的“自动连接”设置为“连接时提醒”或者“当需要时连接”。

5．浏览网页时，不要使用页面本身的一些链接，如“返回”、“上一页”或“返回首页”等超链接来返回上页或首页，这样会增加流量的使用。可以直接使用手机上的功能键就可以返回上一页，这样不仅省时，还能减少流量的使用。

6．Android 手机在系统默认联网时，会自动查询系统更新情况，而通常来说，我们并不需要通过这样一种方式来更新系统，所以可以将其关闭，以达到节省流量的效果。

7．实时天气预报和自动接收邮件也会在无形之中增加流量的使用量，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

可以关闭其自动更新功能，在需要使用时，手动运行更为划算。

8. 在使用手机跟别人 QQ 聊天时，尽量使用文字进行交流，不要发图片或是使用语音聊天功能。

9. 定期清理后台运行程序，这样可以避免在不知不觉中将流量浪费掉。

10. 安装相关的手机安全卫士软件，它可以帮助监控手机流量的使用情况，也可以提醒我们手机剩余的流量。

11. 一些经常浏览的网站，可以将其设置为“书签”进行保存，这样再次打开浏览器时，就可以直接进入自己想要浏览的网站。

小贴士

在每次使用手机浏览完网页后，都要养成确认浏览器是否已经完全关闭的好习惯。有些手机，在你关闭了浏览器后，并非真正地关闭了，而是转入后台继续工作，这样的话，浏览器会在后台自动更新你已经浏览过的网页，造成流量浪费。最好在每次浏览完网页后，都在手机的任务管理器中将浏览器彻底关闭。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十篇　饮食养生篇

——这样吃，省钱又健康

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

58. 吃素食，健康又省钱

素食是一种不食肉、家禽、鱼等动物产品的饮食方式，有的人认为吃素食会造成营养不良，其实不然。素食包括的食物种类有很多，诸如谷类、豆制品、水果和蔬菜等。这些食物营养丰富，若是做成了“色香味”俱全的菜肴后，还是能大大勾起人的食欲的。

吃素食是一种新的健康生活方式，它让我们减少了肉类的摄入，不仅餐费省了不少，而且有益于身体健康。理论上讲，素食能够获得比肉食更优质的营养。其实许多素食品的蛋白质含量比肉类高：比如，各种坚果、瓜子中的蛋白质达 30%，谷物约含 10%，豆类中的蛋白质含量更高，近 40%，是肉类的两倍，豆皮的蛋白质更高达 50%，且大豆中的蛋白是完全蛋白，更易被人体吸收。

素食营养最容易消化和吸收，经常吃素食的人，身体抵抗力会增强，肠胃能得到保养。肉食在胃中不易消化，甚至进至大肠时尚有大部分未消化或只消化一半，反而果蔬谷类的营养最易消化、最容易被直接吸收，植物中的纤维素也能防止便秘的发生。常吃素食的人，一般体重都较为适中，不会出现肥胖。

素食令人心平气和、头脑清醒。吃动物的肉时会把动物的激素一同吃进肚里，使人容易暴躁和发脾气。反之素食者大都性格温顺，时常保持心平气和，就好比大象、长颈鹿等食草动物一样，不恃强凌弱。

经常吃素食能降低身体里胆固醇的含量，减少血管阻塞的可能，降低高血压、心脏病等病的发病率。素食可以净化血液，养颜美容，并且安定

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



情绪。

和肉食比起来，素食在养生方面实在益处多多，但是只吃素的话要注意不要营养失调，应多吃豆制品来补充不吃肉的营养缺失。素食者应吃豆类和谷类补全各种氨基酸，吃坚果、芝麻补锌，吃木耳、红枣补铁，吃海产品补碘。

绝对素食者如果食物搭配不当，必要时可适当服用含铁、锌、钙、维生素 D、B 族维生素等营养补充剂或强化食品，以免导致骨质疏松、贫血、营养不良等疾病。

小贴士

吃素食注意营养均衡。四十岁之前不要长期吃素，尤其是女孩子，可以多吃青菜，但是全素尤其长期吃素对身体不利，这段期间是身体需要能量的时候。四十岁之后鉴于保养身体需要可以选择吃素。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

59. 定期给身体排毒

人会受到各种毒素的侵扰，为了维持身体机能的正常，身体会自动将毒素清除体外。毒素一般是通过身体的消化道、泌尿道和汗腺排出体外的，若这三个地方出现了问题，毒素在身体里就会越积越多，必然对身体健康不利。吃各种蔬菜和水果能帮助我们更好地将毒素排出体外。

清毒卫士一：海带

1. 海带能将附在血管里的胆固醇清除掉，保证身体里胆固醇的含量正常。

2. 海带还能阻止人体吸收一些重金属，如铅等。

3. 海带能治疗动脉硬化，还具有通便的作用，能预防便秘。

4. 海带对于女性来说，是美容的佳品，它能调节内分泌系统，保持身体在最佳状态。

美味餐：海带炖鸭

原料：海带、嫩鸭、葱、姜、蒜、料酒、盐、鸡精。

做法：

1. 海带切丝，鸭子剁成小块，分别用热水焯一下，去除脏物。

2. 另置一锅，锅内放水，等水烧开时，将焯好的海带丝和鸭块放入锅内。

3. 将葱、姜、蒜切成末，放入锅中。稍煮后加入料酒，然后盖上盖将鸭子炖烂。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 临出锅前，加入盐、鸡精。

清毒卫士二：南瓜

1. 南瓜能预防高血压、糖尿病的发生。
2. 南瓜能补肾，并清除身体内的重金属和农药残余。
3. 南瓜能消除部分致癌物。

美味餐：南瓜绿豆汤

原料：南瓜、绿豆、白糖。

做法：

1. 南瓜削皮后洗净，将其切成细条。
2. 绿豆洗净，控干。
3. 锅内倒入水，绿豆凉水入锅，等水烧开后再用文火煮十五分钟左右。
4. 等绿豆外皮开裂后，将切好的南瓜条倒入锅中，将南瓜炖烂。
5. 在出锅前加入适量的白糖，搅拌均匀即可。

清毒卫士三：大蒜

1. 大蒜具有杀菌的作用，能预防流感的发生。
2. 大蒜能将重金属铅从体内清除。
3. 大蒜能预防冠心病和脑动脉硬化的发生。
4. 大蒜能增强肝的解毒能力，阻止致癌物质的形成。

美味餐：蒜香排骨汤

原料：大蒜、排骨汤、西红柿、香菜、色拉油、盐、鸡精。

做法：

1. 将大蒜瓣切成蒜米，香菜切成末。
2. 热锅内倒入色拉油，等油烧到七成热后，下蒜米煸炒一下。
3. 放入西红柿煸炒，然后加入排骨汤、盐，烧开后，改成文火炖十分钟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 临出锅前加入香菜末和鸡精。

清毒卫士四：菠菜

1. 菠菜能清理人体内的垃圾，防治便秘。

2. 菠菜因其含有丰富的维生素，能防治夜盲症、口角炎等病。

3. 菠菜能延缓衰老，增强大脑的活跃性。

美味餐：酥香菠菜

原料：菠菜、鸡蛋、高汤、淀粉、料酒、生抽、葱、姜、蒜、盐、胡椒粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将菠菜洗净，控干后切成段，然后用干淀粉抹匀。

2. 将鸡蛋打散，加入淀粉制成糊。

3. 将抹匀淀粉的菠菜段挂上鸡蛋糊，下油锅炸至外表发酥，然后装盘控油。

4. 葱、姜、蒜切成末。

5. 锅内留油，待七成热时，放入葱末、蒜末和姜末爆锅，然后再加入料酒、生抽、盐、胡椒粉、高汤，烧开后加入鸡精，加入水淀粉勾芡。

6. 将做好的汤汁浇在炸好的菠菜段上即可。

小贴士

现如今，人们的生活节奏越来越快，压力也越来越大。我们总是感觉疲困，情绪起伏不定，而且易发怒，这势必会影响到我们的生活质量。因此，应多吃些消食理气的食物，多吃绿色蔬菜，并适当地进行体育锻炼。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

60. 豆腐餐，不简单

豆腐营养丰富，含有铁、钙、磷、镁等人体必需的多种微量元素，还含有糖类、植物油和丰富的优质蛋白，素有“植物肉”之美称。豆腐能刺激胰酶肽的分泌，从而很容易让人产生饱足感，为肠胃减轻压力。

现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对牙齿、骨骼的生长发育也颇为有益。豆腐不含胆固醇，为高血压、高血脂、高胆固醇症患者的药膳佳肴。而且豆腐所含的热量很低，属减肥佳品。

若想利用豆腐餐来减肥，我们不妨这样做：

1. 将一日三餐中一餐的主食换成豆腐。无论是米饭，还是面食，都没有豆腐的热量低，而且豆腐能燃烧多余脂肪，促进新陈代谢，对于健康减肥来说是很有益的。

2. 为了保证身体能得到均衡的营养，在吃豆腐时，要与其他的蔬菜搭配食用。

3. 若能在食用豆腐餐减肥的同时，增加饮水量，减肥效果会更为显著。多喝水，能让身体内的废弃物更为顺利地排出体外，同时也能预防便秘。

4. 豆腐本身就含有燃烧脂肪的成分，若在食用豆腐餐减肥时，适当地做些运动，减肥效果会更为理想。

下面为大家介绍几种美味豆腐减肥餐的做法，让你在健康减肥的同时，还能满足味蕾的需求。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

美味豆腐减肥餐一：豆腐烩

原料：豆腐、油豆腐、香菇、葱、姜、蒜、生抽、白糖、水淀粉、盐、鸡精。

做法：

1. 将豆腐切成小块，下入开水中焯一下。

2. 葱切成段，姜、蒜切成末。

3. 锅内重新加水，待水沸后，将焯好的豆腐块与油豆腐一同下入锅中。

4. 加入香菇、姜末、蒜末、生抽、白糖、盐，炖十五分钟左右。

5. 加入水淀粉勾芡，加入鸡精，出锅后撒上葱段即可。

美味豆腐减肥餐二：小葱拌豆腐

原料：豆腐、旱黄瓜、香葱、辣椒油、花椒油、生抽、米醋、盐、鸡精。

做法：

1. 将豆腐切成块，放入开水中焯一下，捞出后沥干备用。

2. 香葱洗净后切成段，旱黄瓜洗净后切成丁。

3. 取一只碗，将辣椒油、花椒油、生抽、米醋、盐、鸡精倒入其中调成汁。

4. 将焯好的豆腐块码入盘中，黄瓜丁和香葱段洒在豆腐块上。

5. 将调好的调料汁浇在食材上，搅拌均匀后即可。

美味豆腐减肥餐三：雪里红豆腐汤

原料：豆腐、雪里红、高汤、盐、葱、姜、蒜、鸡精、色拉油。

做法：

1. 豆腐切成小块，在开水中焯一下，捞出后沥干备用。

2. 将雪里红洗净后切成小丁。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 葱、姜、蒜切成末。

4. 热锅倒油，待油热后，加入葱末、姜末、蒜末煸炒。

5. 炒出香味后加高汤，待汤沸后，加入雪里红丁和豆腐块。

6. 文火炖二十分钟左右后，加入盐、鸡精即可出锅。

美味豆腐减肥餐四：豆腐鲫鱼汤

原料：豆腐、鲫鱼一条、香菜、葱、姜、蒜、色拉油、盐、鸡精。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、去内脏，洗净后沥干备用。

2. 将豆腐切成块，放入盐水中浸泡十分钟。

3. 香菜洗净后切成段，葱、蒜切成末，姜切成片。

4. 热锅倒油，待油六成热时将鲫鱼放入锅中煎至外表金黄，然后出锅备用。

5. 锅内留底油，油热后，放入蒜末、姜片煸炒，炒出香味后，加开水。

6. 将豆腐、鲫鱼放入锅中，用文火炖二十分钟左右。

7. 加入盐、鸡精、香菜末、葱末后，即可出锅。

小贴士

吃豆腐虽然好处多多，但是不可一次吃得过多，应以适量为原则。豆腐吃得过多，容易引起消化不良和腹泻，会增加肾脏的负担，还有可能促使动脉硬化形成。

老年人和肾病、痛风病、动脉硬化患者更要控制豆腐的食用量。中医认为，豆腐性偏寒，胃寒者和易腹泻、腹胀、脾虚者以及常出现遗精的肾亏者也不宜多食。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

61. 盘中绿豆芽，减肥需要它

绿豆芽不仅价格便宜，而且营养价值很高，是餐桌上不可缺少的绿色食品。绿豆芽能防治便秘，补充人体所需的维生素。不仅如此，夏天食用绿豆芽还能消暑解毒。正确食用绿豆芽，还有健康减肥的功效。

在制作以绿豆芽为原料的菜肴时，不能加碱，因为碱会将绿豆芽中的维生素等营养成分破坏掉。同时要注意的是，绿豆芽在入菜时，不用去皮，绿豆芽的皮有清热解毒的作用。

绿豆芽的妙用法则：

1. 绿豆芽用开水烫过后，加入酱油、米醋拌匀，食之可以解酒提神。
2. 将绿豆芽与鲫鱼共同炖煮，食之可以催乳。
3. 绿豆芽与冬瓜一起煮，能消暑解热。
4. 将绿豆芽捣烂，加白糖服用，对治疗尿路感染、尿频尿急有显著疗效。

推荐营养餐一：绿豆芽榨菜汤

原料：绿豆芽、榨菜、葱、姜、蒜、香油、高汤、盐、鸡精。

做法：

1. 将榨菜切成细丝，装盘待用。将绿豆芽洗净后，沥干备用。
2. 葱切成段，姜、蒜切成末。
3. 炒锅内加入高汤、榨菜丝、姜末、蒜末，等水煮沸后，加入盐、鸡精、绿豆芽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 等绿豆芽煮熟后，淋入香油，加葱段即可。

推荐营养餐二：绿豆芽炒鸭胸脯肉

原料：绿豆芽、鸭胸脯肉（已卤好的）、葱、姜、蒜、酱油、精盐、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将绿豆芽洗净，控干后备用。将鸭胸脯肉切成细丝。

2. 葱、蒜切成末，姜切成丝。

3. 热锅倒油，待油达到七成热时，下葱末、蒜末、姜丝煸炒，炒出香味后，加入鸭胸脯肉、绿豆芽翻炒。

4. 翻炒片刻后，加入酱油、精盐，等绿豆芽炒熟后，加入鸡精即可出锅。

推荐营养餐三：绿豆芽黄瓜汤

原料：绿豆芽、黄瓜、高汤、香菜、精盐、香油、鸡精。

做法：

1. 将黄瓜洗净，去掉两头后，切成细丝。

2. 香菜洗净切段，绿豆芽洗净后控干水分备用。

3. 炒锅内倒入高汤，烧沸后，加入精盐，再将绿豆芽、黄瓜丝倒入锅中。

4. 绿豆芽煮熟后，加入鸡精，出锅后加入香菜，淋上香油即可。

推荐营养餐四：绿豆芽鲫鱼汤

原料：绿豆芽、鲫鱼两条、葱、姜、蒜、胡椒粉、精盐、鸡精、高汤、色拉油。

做法：

1. 鲫鱼去鳞、去内脏，洗净后沥干备用。绿豆芽洗净后沥干备用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 葱切成段，蒜切成末，姜切成片。

3. 热锅倒油，待油温达到五成热时，将鲫鱼下锅煎。

4. 待鲫鱼外表煎至金黄色后，倒入高汤，加葱段、蒜末、姜片、精盐、胡椒粉煮开。

5. 将绿豆芽倒入锅中，待绿豆芽煮熟后，加鸡精即可出锅。

小贴士

在食用绿豆芽时要注意，不能吃用化肥发出来的绿豆芽。因为化肥中的氮类化合物，会转变成亚硝胺存在于绿豆芽中，若吃了这样的绿豆芽，容易得胃癌、肝癌等癌症。除此之外，绿豆芽属寒性食物，一次不可多吃，若一次摄入绿豆芽过多，容易引起腹泻，所以肠胃不好的人要少吃绿豆芽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

62. 苦瓜是一宝，餐桌少不了

苦瓜有助于身体的排毒，对心脏、肺部、肠胃有除邪去火的功效。经常吃苦瓜可以促进身体的新陈代谢，能降血脂、抗病毒。

糖尿病患者适宜用苦瓜进行食疗，除此之外，苦瓜还具有一定的防癌功效。

苦瓜具有清热解毒、补肾健脾的功效，对痢疾、中暑、生痱等病有一定的疗效。

苦瓜中维生素C的含量很高，因此，苦瓜具有保护细胞膜、防止动脉硬化、保护心脏等功效。

苦瓜素被称为苦瓜之中的“黄金元素”，它能减少人们摄取脂肪和糖量，具有减肥的功效。

苦瓜能滋润肌肤，特别是在容易燥热的夏天，敷上冰过的苦瓜片，能立即解除肌肤的干燥。

推荐营养餐一：清炒苦瓜

原料：苦瓜、香葱、蒜、精盐、胡椒粉、白糖、香油、鸡精。

做法：

1. 苦瓜洗净，从中间剖开后切成薄片。

2. 香葱洗净后切成小段，蒜切成末。

3. 热锅倒油，待油热到七成时，放入香葱段、蒜末煸炒，煸炒出香味后，将苦瓜片下入锅中进行翻炒。

4. 苦瓜翻炒片刻后，加入精盐、胡椒粉、白糖。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 待苦瓜炒熟后，加入鸡精，最后淋上香油即可出锅。

推荐营养餐二：翡翠肉

原料：苦瓜、半肥瘦猪肉馅、胡萝卜、葱、姜、蒜、香菜、生抽、淀粉、精盐、鸡精、色拉油。

做法：

1. 苦瓜洗净后，切成两厘米左右的圆柱状，将中间的籽去掉。

2. 胡萝卜去皮，切成丁。

3. 葱、姜、蒜切成末。香菜洗净切成末。

4. 将葱末、姜末、蒜末、胡萝卜丁、半肥瘦猪肉馅一同倒入大碗中，再加入生抽、精盐、淀粉、鸡精搅拌均匀。

5. 将大碗中搅拌好的馅料填入苦瓜中，码在盘内待用。

6. 热锅中倒入适量色拉油，加入蒜末、姜末煸炒出香味，然后加入适量的开水，稍煮片刻后，将其淋在盘中的苦瓜上。

7. 苦瓜连同盘子一同放在蒸锅内，蒸二十分钟左右后取出，最后撒上香菜末即可。

推荐营养餐三：苦瓜排骨汤

原料：苦瓜、排骨、香菜、葱、姜、八角、花椒粒、精盐、白糖、香油、鸡精。

做法：

1. 先将排骨放入凉水锅，加热焯一下，除去血沫。

2. 苦瓜洗净切成小块，香菜洗净切成末，葱、姜切成末。

3. 另取一锅开火，锅内加入开水。将焯好的排骨倒进去，再加入葱末、姜末、八角、花椒粒，用文火炖煮。

4. 四十分钟后，加入苦瓜块，再加入精盐和少许白糖继续炖煮五分钟。

5. 揭盖，淋少许香油，加入鸡精、香菜末即可出锅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



推荐营养餐四：苦瓜鸡蛋饼

原料：苦瓜、鸡蛋（四个）、葱、精盐、胡椒粉、色拉油、鸡精。

做法：

1. 苦瓜洗净后去籽，切成小丁。葱切成末。

2. 将鸡蛋打到碗里搅匀，再加入葱末、精盐、胡椒粉、鸡精，搅拌均匀后待用。

3. 热锅倒油，待油热后，先将苦瓜丁倒入锅中翻炒。

4. 苦瓜丁翻炒片刻后，将搅拌好的鸡蛋倒入锅中，煎至两面都熟后就可以出锅了。

推荐营养餐五：凉拌苦瓜

原料：苦瓜、精盐、米醋、白糖、辣椒油、花椒油、酱油、鸡精。

做法：

1. 将苦瓜洗净后切成薄片，倒入装有开水的炒锅中焯一下，捞出沥干水分待用。

2. 将焯好的苦瓜片倒入大碗中，再依次往大碗中加入精盐、米醋、白糖、辣椒油、花椒油、酱油、鸡精，搅拌均匀后即可。

小贴士

苦瓜虽然有很高的营养价值和食疗功效，但食用时也必须注意以下几点：

1. 苦瓜食用别过量。苦瓜里含有较多的草酸，草酸会妨碍人体对食物中钙的吸收，所以在烹调苦瓜时，最好先在沸水中焯一下，除去一些草酸。另外，同一天或同一餐不宜吃过多的苦瓜，尤其是需要大量补充钙的青少年。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 苦瓜性寒，故脾胃虚寒者不宜多食。

3. 苦瓜内含有奎宁，奎宁会刺激子宫收缩，引起流产。所以有人主张，孕妇不宜吃苦瓜。虽然奎宁在苦瓜中的含量很少，孕妇适量吃点无妨，但是，为了慎重起见，孕妇还是少吃苦瓜。

4. 由于苦瓜性寒，而儿童肠胃功能较弱，长期大量食用苦瓜会影响儿童的食欲。

5. 苦瓜含有一种叫“多肽-P”类似胰岛素的物质，具有降血糖的功能，因而，患有低血糖的人群不宜长期大量食用苦瓜。

6. 女性月经期正处于失血状态，抵抗力降低，特别是虚寒体质、有痛经的人，易导致经血排出不畅，有此类症状的女性经期前后不宜吃苦瓜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

63. 南瓜功效不可小视

南瓜里含有果胶，果胶能将积存在身体里的毒素清除出体外，有解毒的功效。此外，果胶还能保护我们的胃部，促进胃溃疡的痊愈，因此，南瓜对于胃病患者来说是十分理想的食材。

南瓜能防止糖尿病，具有消糖止渴的功效，而且能使血糖维持在一个理想的标准。

南瓜具有防癌的功效，它能加快我们的肝功能、肾功能的恢复。秋季的时候，用南瓜来养胃，能达到事半功倍的效果。

青少年常吃南瓜，有助于身体的生长发育。南瓜中的胡萝卜素，在身体内可以转化成维生素 A，而维生素 A 对于视力的保持和骨骼的发育具有非常重要的作用。南瓜能够提高人体免疫力，促进细胞的再生长，能有效地调节我们身体的免疫系统。

南瓜的妙用法则：

1. 长期坚持服用适量的南瓜粉，对治疗糖尿病有很好的帮助。

2. 用盐腌制过的南瓜，有减轻面部色素沉积的功效，它还能改善皮肤，让我们免受痘痘的困扰。

3. 经常吃南瓜子，对于防治前列腺增生和肥大有良好的效果。

4. 南瓜粥有补中益气的功效，对脾胃虚弱、烫伤、营养不良等症有很好的效果。

推荐营养餐一：美味南瓜球

原料：南瓜（半个）、火腿、葱、高汤、精盐、淀粉、色拉油。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做法：

1. 将南瓜去皮，切成小块，上锅煮烂，然后将南瓜捣成泥。

2. 将南瓜泥握成南瓜小球备用。

3. 火腿切成丁，葱切成末。

4. 热锅倒油，油热后，将火腿丁、葱末倒入炒锅中翻炒，然后加高汤、精盐。

5. 待煮沸后，用水淀粉勾芡。

6. 将做好的汤汁淋在南瓜小球上，即可食用。

推荐营养餐二：鸡中翅炖南瓜

原料：鸡中翅、南瓜、葱、姜、蒜、干红辣椒、料酒、蚝油、白糖、酱油、精盐、胡椒粉、米醋、鸡精、色拉油。

做法：

1. 葱、蒜切成末，姜切成片，干红辣椒去两头、去籽。

2. 将鸡中翅洗净，然后斩成小块，用蚝油、料酒、酱油、姜片腌制三十分钟左右。

3. 南瓜洗净后去皮，切成小块。

4. 热锅倒油，先将干红辣椒放入炒锅中煸炒，然后放入葱末、蒜末煸炒，炒出香味后，将腌制好的鸡中翅倒入炒锅中翻炒。

5. 将切好的南瓜块倒入炒锅中翻炒，然后加入少许白糖、酱油、精盐、胡椒粉、米醋，翻炒均匀后加入开水炖煮。

6. 文火炖煮二十分钟后，加入鸡精和葱末即可出锅。

推荐营养餐三：飘香南瓜饭

原料：南瓜、东北大米、色拉油、精盐、凉开水。

做法：

1. 将南瓜洗净后去皮、去籽，切成小块备用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 东北大米清洗干净后备用。

3. 炒锅内倒入油，待油温达到七成热时，将南瓜倒入炒锅内翻炒。

4. 南瓜翻炒完后，将洗净的东北大米倒入炒锅中与南瓜一起翻炒。

5. 加入凉开水，以没过南瓜和大米为准，待水烧开后，加盖转文火焖十五分钟左右。

6. 打开锅盖，加入精盐调味，然后再次盖上锅盖焖煮，过三十分钟左右即可出锅食用了。

推荐营养餐四：南瓜饼

原料：南瓜、糯米粉、绵白糖、凉开水、色拉油。

做法：

1. 将南瓜洗净后去皮，切成薄片，上蒸锅蒸二十分钟后，取出，捣成南瓜泥。

2. 将绵白糖加入南瓜泥中，搅拌均匀。

3. 按照南瓜与糯米粉 1∶1 的比例，将糯米粉加入南瓜泥中并搅拌均匀。

4. 用手将南瓜泥与糯米粉的混合物捏成小饼。

5. 平底锅倒入色拉油，用中火将南瓜饼两面煎成金黄色即可。

小贴士

完整的南瓜可以在冰箱中存放三个月左右，而切开的南瓜若想存放的话，要先将南瓜瓤抠掉，然后再用保鲜膜覆盖，这样放入冰箱可保存一周左右。

南瓜适合肥胖者和糖尿病患者食用，但患有脚气或黄疸病的人应忌食南瓜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

64. “平民将军”胡萝卜

胡萝卜是一种质脆味美、营养丰富的家常蔬菜，李时珍称之为菜蔬之王。胡萝卜内含有丰富的胡萝卜素，胡萝卜素在人体内能转化成维生素A，具有护肝明目的功效，对于治疗夜盲症效果显著。

胡萝卜在肠道中易膨胀，能够加强肠道的蠕动，具有通便的作用。

常吃胡萝卜有助于骨骼的生长发育，能促进幼儿的生长发育。胡萝卜能增加人体的免疫力，有防癌的作用。

患有糖尿病、高血压、冠心病的患者，吃胡萝卜对治疗疾病会有很好的帮助。

推荐营养餐一：胡萝卜炒肉

原料：胡萝卜、瘦猪肉、葱、姜、蒜、精盐、胡椒粉、酱油、鸡精、色拉油。

做法：

1. 胡萝卜洗净后去皮，切成薄片待用。瘦猪肉洗净后切成片待用。

2. 姜、蒜切成末，葱切成段。

3. 热锅倒油，待油温达到七成热时，将姜末、蒜末、葱段倒入炒锅中煸炒。

4. 煸炒出香味后，将猪肉片倒入锅中翻炒，待炒到变色后，将胡萝卜片倒入锅中一起翻炒。

5. 加入酱油、胡椒粉、精盐翻炒均匀。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 炒熟出锅前，加入少许鸡精。

推荐营养餐二：胡萝卜炖牛腩

原料：胡萝卜、牛腩、葱、姜、蒜、黄酒、生抽、老抽、白糖、桂皮、香叶、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将牛腩洗净后，用水焯一下。
2. 胡萝卜洗净去皮后，切成小块。
3. 葱切成段，姜、蒜切成片。
4. 炒锅内倒入油，待油热后，将葱段、姜片、蒜片倒入炒锅中煸炒，炒出香味后，将牛腩倒入锅中翻炒。
5. 倒入黄酒、老抽、生抽、白糖翻炒片刻。
6. 加入开水，没过牛腩。加入桂皮、香叶。
7. 盖上盖，用文火炖煮一小时。
8. 开锅盖，将胡萝卜块倒入锅中，上盖继续炖煮四十分钟左右。
9. 大火收汁，加入鸡精即可出锅。

推荐营养餐三：胡萝卜鸡蛋羹

原料：胡萝卜、猪肉末、鸡蛋、精盐、胡椒粉、酱油、鸡精。

做法：

1. 将胡萝卜洗净后去皮，切成碎末。
2. 鸡蛋磕到碗中，加入精盐、胡椒粉、鸡精，搅拌均匀。
3. 猪肉末加入酱油搅拌均匀。
4. 取一空蒸碗，先倒入二分之一的蛋液，然后将猪肉末平铺在碗底，接着将胡萝卜末均匀地铺在肉末上，最后再将剩余的蛋液倒在胡萝卜末上。
5. 用保鲜膜将蒸碗盖上，放入蒸锅中，用小火蒸二十分钟左右即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养餐四：胡萝卜炒饭

原料：胡萝卜、肉末、芹菜、葱、米饭、精盐、胡椒粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将胡萝卜洗净后，去皮切成丁。芹菜洗净后切成薄片。葱切成末。

2. 热锅倒油，待油温达到七成热时，将葱末和肉末倒入炒锅一同翻炒，等到肉变色后，将肉末盛出备用。

3. 炒锅内重新倒入色拉油，油热后，倒入胡萝卜丁和芹菜片翻炒，两分钟后盛出备用。

4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，放入葱花煸炒片刻，接着将米饭倒入炒锅内，加入精盐、胡椒粉，翻炒片刻后，将炒好的肉末、胡萝卜丁和芹菜片一同倒入炒锅内翻炒，最后加入鸡精即可出锅。

小贴士

挑选胡萝卜时，要选择表面光滑、形状规则、肉厚、无裂口的胡萝卜，这样的胡萝卜甜而多汁，口感极佳。

胡萝卜营养丰富，但是吃法不同吸收不同，生吃只能吸收10%，煮或蒸可以吸收30%，炒可以吸收70%，因为其中的多种营养素可以溶入油中，所以配牛肉等炒一下会更好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

65. 夏季消暑找黄瓜

黄瓜含水量为96%～98%，它不但脆嫩清香，味道鲜美，而且营养丰富。

常吃黄瓜可以延缓衰老，因为黄瓜中的维生素C含量十分丰富。此外，黄瓜还能促进身体的新陈代谢，有通便养颜、解毒、利尿、清热的功效。

黄瓜具有护肝的作用，常吃黄瓜可以防止酒精中毒。糖尿病患者可以拿黄瓜代替淀粉类食物食用，让血糖维持在一个稳定的状态。

黄瓜中的维生素B_1，能够起到定神安脑的作用，对治疗失眠症有一定的效果。

黄瓜的妙用法则：

1. 凉拌黄瓜有生津止渴的功效，可治疗烦渴等病症，夏季吃效果最佳。

2. 紫菜黄瓜汤具有清热补肾的功效，常吃能够美容养颜。

推荐营养餐一：拍黄瓜

原料：黄瓜、蒜、葱、酱油、精盐、白糖、米醋、香油、辣椒油、鸡精。

做法：

1. 黄瓜洗净后，用刀将黄瓜拍松，再切成不规则的散块，装在大碗中待用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

2. 将葱切成段，蒜切成末。

3. 向装有散黄瓜块的大碗中分别加入葱段、蒜末、精盐、白糖、酱油、米醋、香油、辣椒油、鸡精，搅拌均匀。

4. 将搅拌好的黄瓜放入冰箱的冷藏室冰三十分钟左右即可。

推荐营养餐二：鸡蛋黄瓜汤

原料：黄瓜、鸡蛋、胡萝卜、黑木耳、葱、精盐、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将黄瓜洗净后，切成薄片。葱切成末。

2. 胡萝卜洗净后去皮，切成丁。

3. 黑木耳泡发后洗净，沥干待用。

4. 将鸡蛋磕在碗中打散，然后加入少量精盐和鸡精。

5. 炒锅内倒入少许色拉油，待油热后加入开水，水沸后，将胡萝卜丁、黑木耳和切好的黄瓜片一同倒入炒锅内。

6. 水再次煮沸后，将打散的鸡蛋缓慢、均匀地倒入炒锅中，加入精盐、葱末即可。

推荐营养餐三：黄瓜炒猪肝

原料：黄瓜、鲜猪肝、胡萝卜、葱、姜、蒜、水淀粉、料酒、高汤、生抽、精盐、白糖、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将黄瓜洗净后切成菱形片备用。

2. 胡萝卜洗净后去皮，切成片备用。

3. 葱切成段，姜、蒜切成末。

4. 猪肝洗净后切成薄片，将切好的猪肝用水淀粉和精盐抓匀。炒锅内倒入色拉油，将猪肝倒入锅内炸一遍捞出，控油待用。

5. 另取一锅，锅内倒入色拉油，待油热后将葱段、姜末、蒜末倒入炒

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



锅中煸炒，炒出香味后将黄瓜片、胡萝卜片倒入锅中翻炒。

6. 加入精盐、生抽、白糖、料酒、高汤炒匀。

7. 将猪肝倒入锅中翻炒均匀，最后加入鸡精，用水淀粉勾芡后即可出锅。

推荐营养餐四：可口黄瓜鸡丁

原料：黄瓜、鸡胸脯肉、葱、姜、蒜、料酒、生抽、淀粉、白糖、精盐、米醋、色拉油。

做法：

1. 将鸡胸脯肉洗净后切成丁。

2. 将切好的鸡肉丁放入大碗内，加入料酒、生抽、淀粉、色拉油腌制三十分钟。

3. 黄瓜洗净后切成丁备用。

4. 葱、姜切成末，蒜切成片。

5. 炒锅内倒入色拉油，待油热后，将葱末、姜末、蒜片倒入锅中煸炒，炒出香味后，将腌制好的鸡丁倒入锅中翻炒。

6. 鸡丁的颜色炒到变白后，将黄瓜丁倒入锅中一同翻炒，加入精盐、白糖、米醋翻炒均匀即可。

小贴士

黄瓜不适宜脾胃虚弱的人食用，因为黄瓜属凉性食物，肠胃不好的人吃多了容易引起腹泻。

黄瓜与西红柿最好不要同吃，因为西红柿中的维生素 C 会被黄瓜中的分解酶破坏掉。另外，黄瓜生吃的话也不可贪多。

黄瓜的尾部虽味道较苦，但其实它含有一定的具有防癌抗癌作用的苦味素，所以在食用黄瓜时，尽量把黄瓜的尾部也利用起来。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

66. “海中之王”——海带

海带的营养丰富，含有碘、铁、钙、蛋白质、脂肪以及淀粉、胡萝卜素、维生素 B_1、维生素 B_2 等人体所需要的营养成分，是一种经济实惠，受人们欢迎的食品。

海带的含碘量非常丰富，是保健长寿的佳品。常吃海带，可以防治人体缺钙的现象。同时，海带上面似霜的白粉，叫做甘露醇，它有降血压、利尿的功效。

海带对于血管硬化有很好的疗效，常吃海带能防治心血管方面的病患。

常吃海带能减少放射性物质在体内的存积，体内垃圾会随着海带中的胶质的刺激排出体外。

糖尿病患者可以通过吃海带来增加食物在小肠内吸收的时间，除此之外，海带还具有治疗糖尿病的功效。

减肥人士可以选择海带来作为减肥食物，因为海带可以减少人们的饥饿感，又为人体提供了丰富的氨基酸和无机盐。

海带的妙用法则：

1. 肿瘤和心血管患者可以通过食用海带木耳羹来进行食疗。

2. 豆腐海带汤有延缓衰老的功效，常吃豆腐海带汤对于老年人特别好，可防治老年人的眼花、脑浊等症。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



推荐营养餐一：清炒海带丝

原料：海带、葱、姜、蒜、精盐、麻油、料酒、米醋、色拉油。

做法：

1. 将海带泡涨洗净后，切成细丝备用。

2. 葱、姜、蒜切成末。

3. 炒锅烧水，将切好的海带丝倒入锅中，焖煮十分钟左右，捞出后用冷水冲洗，沥干水分备用。

4. 另取一锅，热锅倒油，油热后，将葱末、姜末、蒜末倒入锅中煸炒出香味。

5. 将海带丝倒入锅中翻炒，翻炒三分钟左右后，加入精盐、料酒和适量的开水，盖上锅盖焖煮。

6. 等海带丝焖软后，就可以出锅装盘了，然后再将麻油、米醋、蒜末加入盘中，与海带丝搅拌均匀即可食用。

推荐营养餐二：美味海带结

原料：海带结、葱、蒜、米醋、酱油、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将海带结洗净后，用开水焯一下捞出，泡在凉水中待用。

2. 葱、蒜切成末。

3. 炒锅内倒入色拉油，油热后倒入葱末、蒜末煸炒出香味，然后加入适量开水，将米醋、酱油再加入炒锅内。

4. 待水沸后，将焯好的海带结倒入锅中，煮十五分钟左右后，加入鸡精即可出锅。

推荐营养餐三：海带炖排骨

原料：海带、猪排骨、姜、葱、蒜、料酒、精盐、鸡精、色拉油。

做法：

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

1. 将排骨洗净后用开水焯一下，然后用清水冲洗干净备用。

2. 将海带放在水中浸泡开，切成块，然后倒入凉水中煮沸，捞出后再用清水洗净备用。

3. 葱、蒜切成末，姜切成片。

4. 热锅倒油，油热后加入葱末、蒜末、姜片煸炒，炒出香味后将排骨倒入锅中翻炒。

5. 将海带块倒入锅中与排骨共同翻炒，然后加入料酒、精盐和适量的开水，盖上盖子，用小火焖煮一个小时。

6. 出锅时加入鸡精和葱末即可。

推荐营养餐四：海带绿豆粥

原料：海带、绿豆、糯米、姜、黄片糖。

做法：

1. 将糯米和绿豆用水洗干净后备用，海带、姜切成细丝。

2. 炖锅中加入清水，煮开后放入绿豆，加盖进行炖煮。

3. 十五分钟后，加入糯米、海带丝、姜丝，改小火炖煮五十分钟左右。

4. 加入黄片糖，至其完全溶化后即可关火出锅。

小贴士

在食用海带的同时，最好不要喝茶或吃酸涩的水果，这样会阻止人体对于海带中铁的吸收。

海带中含有丰富的碘，所以甲亢患者最好不要吃海带，否则会加重病情。

孕妇不能多吃海带，海带中的碘会随着人体的循环系统到达胎儿体内，容易引起胎儿发育不良。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

67. 不可小看的小绿豆

常吃绿豆能增进食欲，同时能为身体的许多脏器提供丰富的营养。绿豆具有降低血脂的功效，所以，它对于患有冠心病和心绞痛的患者来说是食疗佳品。绿豆中含有抗过敏的成分，常吃绿豆可防治荨麻疹等病患。

绿豆性味甘凉，有清热解毒的功效。夏天在高温环境工作的人出汗多，可使机体因丢失大量的矿物质和维生素而导致内环境紊乱。绿豆含有丰富无机盐、维生素，在高温环境中以绿豆汤为饮料，可以及时补充丢失的营养物质，以达到清热解暑的治疗效果。

绿豆还有解毒作用。如遇有机磷农药中毒、铅中毒、酒精中毒（醉酒）或吃错药等情况，在医院抢救前都可以先灌下一碗绿豆汤进行紧急处理。经常在有毒环境下工作或接触有毒物质的人，应经常食用绿豆来解毒保健。

经常食用绿豆可以补充营养，增强体力。

推荐营养餐一：绿豆西米露

原料：绿豆、西米、鸡蛋、白糖、凉开水。

做法：

1. 锅中倒入适量的水，待沸腾后，将西米放入锅中。等西米变得完全透明后，将西米捞出备用。鸡蛋磕到碗中，打散备用。

2. 不关火，将洗干净的绿豆倒入锅中，往锅中补添适量的水，使水没过绿豆。

3. 等水沸腾后，往锅中加入凉开水，盖上锅盖。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 二十分钟后，打开锅盖，将浮起来的绿豆皮捞出来，再次往锅里加入凉开水。

5. 五分钟后，打开锅盖，将西米倒入锅中，然后将鸡蛋缓慢而均匀地倒入锅中。

6. 依照个人口味加入适量的白糖即可出锅。

推荐营养餐二：绿豆糕

原料：绿豆、白糖、红豆沙、麦芽糖、熟油。

做法：

1. 绿豆洗净后去皮，用清水浸泡十二个小时。
2. 用搅拌机将浸泡好的绿豆打成泥状，打好后取出装在大碗里。
3. 往大碗内依次加入白糖、麦芽糖、熟油，并搅拌均匀。
4. 用手将搅拌好的绿豆泥握成同等的小团，然后将红豆沙包在其中。
5. 蒸锅烧水，水沸后，将包好的绿豆糕上锅蒸五分钟左右。
6. 放凉后放入冰箱冷藏，随吃随取。

推荐营养餐三：绿豆炖排骨

原料：绿豆、猪排骨、红枣、凉开水、精盐、白糖、姜、鸡精。

做法：

1. 将猪排骨用开水焯一下，捞出后用清水冲洗干净，沥干后备用。
2. 绿豆洗净备用，红枣去核备用，姜切成片。
3. 向炖锅内倒入凉开水，依次放入排骨、绿豆、红枣、姜片，待水开后，转为小火炖煮五十分钟。
4. 煮够时间后，向锅内加入精盐、白糖和鸡精即可出锅。

推荐营养餐四：绿豆糯米鸡

原料：鸡大腿、糯米、绿豆、郫县豆瓣酱、精盐、白糖、胡椒粉、蚝

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



油、料酒、生抽、葱、鸡精、色拉油。

做法：

1. 先将糯米和绿豆洗干净，用清水泡软后备用。

2. 鸡大腿清洗干净后，用刀将肉剔下，然后切成小丁。葱切成末。

3. 将切好的鸡肉丁放入大碗中，向碗中加入郫县豆瓣酱、精盐、白糖、鸡精、胡椒粉、蚝油、生抽、料酒，搅拌均匀。

4. 将搅拌好的鸡肉丁平铺在圆蒸笼中，然后将泡好的糯米和绿豆铺在鸡肉丁上。

5. 开大火蒸一个小时左右，蒸好后，将葱末洒在上面即可出锅。

小贴士

以消暑为目的喝绿豆汤时，不要把豆子一起吃进去，只需喝清汤。绿豆煮的时间不要太长，生绿豆加凉水煮开，旺火再煮五六分钟即可。

绿豆属于凉性药食之品，身体虚寒或脾胃虚寒者过量饮用，会出现腹痛腹泻。阴虚者也不宜大量饮用，否则会致虚火旺盛而出现口角糜烂、牙龈肿痛等症状。

煮得酥烂的绿豆汤具有良好的清热解毒功效，由于其具有利尿下气的功效，因此若在食物或药物中毒后喝，还能起到排除体内毒素的作用，对热肿、热渴、痘毒等也有一定的疗效。这样的绿豆汤色泽浑浊，消暑效果欠佳，但有很强的清热解毒功效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

68. 勤吃芹菜健康来

芹菜具有安神的功效，对稳定情绪和消除烦闷有一定的作用。

吃芹菜具有降血压的作用，同时，芹菜内还含有利尿的成分，对于治疗泌尿系统疾病有一定的疗效。

芹菜内含有一种抑制癌细胞生长的物质，所以它具有抗癌防癌的作用。芹菜可以通便，这就减少了致癌物质与肠黏膜的接触时间，有利于预防癌症。

春季气候干燥，人们往往感到口干舌燥气喘心烦，身体不适，常吃些芹菜有助于清热解毒，去病强身。肝火过旺、皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当多吃些芹菜。

芹菜对于女性来说是补血的佳品。芹菜中的含铁量很高，女性朋友多吃芹菜可以补血益气，改善皮肤。

推荐营养餐一：芹菜炒鱿鱼须

原料：芹菜、鱿鱼须、葱、蒜、干红辣椒、精盐、生抽、白糖、米醋、鸡精、色拉油。

做法：

1. 芹菜洗净后，切成小段备用。

2. 葱切成末，蒜切成片，干红辣椒去两头、去籽。

3. 鱿鱼须用清水洗净后，将外面的膜去掉。

4. 炒锅内倒入水加热，水沸后，将鱿鱼须倒入锅中焯一下，焯好后捞

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

出，沥干水分备用。

5. 另取一锅，锅热后倒入色拉油，油热后先将干红辣椒倒入锅中炸香，然后将葱末、蒜片倒入锅中煸炒。

6. 将芹菜段倒入锅中翻炒，翻炒片刻后，将鱿鱼须也倒入炒锅中一同翻炒。

7. 加入精盐、生抽、白糖、米醋，大火快炒两分钟。

8. 最后加入鸡精即可出锅。

推荐营养餐二：芹菜叶汤

原料：芹菜叶、鸡蛋、精盐、香油、鸡精。

做法：

1. 将芹菜叶清洗干净，沥干备用。

2. 将鸡蛋磕到碗里，打散，再加入少许精盐、鸡精。

3. 锅内倒入清水，水沸后，将芹菜叶倒入锅中。

4. 等水再次沸腾后，将鸡蛋缓慢而均匀地倒入锅中，往锅内加入精盐、鸡精。

5. 关火后，淋入香油即可出锅。

推荐营养餐三：清炒芹菜

原料：芹菜、葱、蒜、胡椒粉、精盐、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将芹菜洗净，去叶，切成小段。

2. 葱、蒜切成末。

3. 炒锅内倒入色拉油，待油温达到八成热时，将葱末、蒜末倒入锅中，然后将芹菜段倒入锅中翻炒。

4. 加入精盐、胡椒粉，翻炒均匀。最后加入鸡精即可出锅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养餐四：芹菜牛肉水煎饺

原料：芹菜、香菜、牛肉、饺子皮、精盐、白糖、鸡精、色拉油、清水。

做法：

1. 将芹菜、香菜、牛肉分别洗净后切成碎末。
2. 将芹菜末、香菜末、牛肉末倒入大盆中，往盆中加入精盐、鸡精、白糖，顺着一个方向搅拌均匀，制成饺子馅。
3. 取饺子皮，将馅包入其中制成饺子。
4. 煎锅倒入少许色拉油，待油热后关火，将油晾凉，然后倒入清水。
5. 将包好的饺子码在煎锅内，盖上锅盖后，开小火。
6. 将饺子贴锅面煎至金黄色即可出锅。

小贴士

芹菜属于凉性食物，大便稀薄者不可吃得太多。血压低的人要少吃芹菜，因为芹菜有降血压的作用。因芹菜具有杀精功能，所以婚育期男士应少吃芹菜。

芹菜叶也是一宝，不要扔掉。芹菜叶对于高血压患者来说是好东西，因为它降血压的效果最为明显。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

69. 美容养颜不可或缺的红枣

红枣可增强人体免疫力，促进白细胞的生成，经常吃红枣要比单纯吃维生素药剂好得多，所以，红枣又被称为“天然维生素”。

红枣有护肝的作用，同时，它还能抑制癌细胞的繁殖，具有抗癌治癌的功效。

红枣中含有丰富的维生素 C，它可以使人体内多余的胆固醇转化为胆汁酸，这样就大大减少了人体内结石形成的机会。

红枣对于治疗缺钙和贫血的症状有显著的疗效，中老年人和女性适合多吃红枣，它比药物的作用还要显著。红枣有美容养颜的功效，常吃红枣可使皮肤变得越来越好。老年人食用红枣的话，会使老年斑渐渐减少。

红枣内含有加强人体新陈代谢的物质，能帮助人们减轻疲劳感，改善心肌营养。常吃红枣还可以防止头发脱落，染发、烫发后若坚持吃一段时间红枣，可以使受损的发质恢复正常。

推荐营养餐一：红枣土鸡汤

原料：土鸡、红枣、淮山、精盐、鸡精、姜、凉开水。

做法：

1. 将土鸡斩成小块，用开水焯一下除去污物。

2. 分别将红枣和淮山洗净，淮山切成小块。姜切成片。

3. 炖锅内倒入适量的凉开水，将土鸡块、红枣、淮山块、姜片一同放进炖锅内，先开大火，待水烧开后，转小火炖三个小时。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 食用之前加精盐和鸡精调味即可。

推荐营养餐二：银耳红枣糖水

原料：银耳、红枣、枸杞、冰糖、凉开水。

做法：

1. 将银耳泡发洗净后备用。

2. 红枣和枸杞分别用清水洗净后备用。

3. 砂锅内倒入适量的凉开水，将银耳、红枣、枸杞一同倒入砂锅内，用大火炖开，在炖的同时要用勺子搅拌。

4. 等水开后，加入冰糖，盖上锅盖，将火转至小火，炖煮三十分钟左右即可。

推荐营养餐三：红枣糯米粥

原料：红枣、糯米、桂圆、红糖、姜、凉开水。

做法：

1. 事先将糯米洗净后，在清水中浸泡一个小时左右。

2. 将红枣和桂圆分别洗净待用，姜切成片。

3. 砂锅内倒入凉开水，将糯米、姜片倒入锅中，盖上锅盖。

4. 先开大火，等水开后，转至小火炖煮五十分钟左右。

5. 煮够时间后，将红枣、桂圆倒入砂锅内，一同炖煮半个小时左右。

6. 加入红糖搅拌均匀，炖煮五分钟后即可食用。

推荐营养餐四：红枣排骨汤

原料：红枣、猪排骨、木瓜、葱、姜、料酒、米醋、精盐、凉开水。

做法：

1. 木瓜洗净后，去皮，切成小块。

2. 猪排骨斩成小块，在开水中焯一下，除去污物。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 葱切成段，姜切成片。红枣洗净待用。

4. 砂锅内倒入适量的凉开水，将焯好的猪排骨倒入锅中，加入葱段、姜片、料酒、米醋，先用大火将水煮开，然后转成小火炖煮五十分钟。

5. 到时间后，往锅内加入红枣和木瓜块，继续炖煮四十分钟。

6. 最后放精盐调味即可出锅。

小贴士

红枣皮不易排出体外，所以在生吃红枣的时候，最好将红枣皮去掉。红枣一次性不可多食，否则容易引起胃酸或肚胀。已经变质的红枣不能再食用了，人如果吃了变质的红枣容易引起中毒，重症者还会有生命危险。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

70. 天生茄子控

茄子具有防止出血的功效，常吃茄子可以使人体血液中胆固醇的含量维持在一个稳定的水平，因此茄子还有延缓衰老的作用。

茄子皮中含有丰富的维生素B，它对于维生素C的代谢具有重要意义。常吃茄子可以使人体的心血管保持健康，茄子中的维生素P能使细胞间的黏着力增强，这可以防止血管破裂，除此之外，茄子对于坏血症的病患也具有一定的疗效。

众所周知，茄子中的龙葵碱是消化系统肿瘤的克星，所以茄子对防治胃癌、肠癌有一定的功效。

茄子具有清热解暑的功效，夏季时，若身体长了痱子或是生疮，吃茄子会有一定的帮助。

茄子具有清热止血、消肿止痛的作用，常吃茄子可以预防口舌生疮、痔疮便血、皮肤溃疡等症。

推荐营养餐一：蒜香蒸茄子

原料：茄子、蒜、精盐、白糖、鸡精、香油、色拉油、凉开水。

做法：

1. 将蒜捣成蒜蓉备用。

2. 茄子用清水洗净后，切成长度为五厘米左右的长条。

3. 炒锅内倒入色拉油，油热后，将捣好的蒜蓉倒入锅中煸炒，然后加入精盐、白糖、鸡精、适量的凉开水，搅拌均匀后关火。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 将切好的茄子条码在盘中，将炒好的蒜蓉汁均匀地浇在茄子上。

5. 茄子连同盘子一同上蒸锅，大火蒸十分钟左右。

6. 茄子蒸好取出后，淋上香油即可。

推荐营养餐二：碎肉茄子

原料：茄子、半肥瘦猪肉、青椒、葱、姜、蒜、料酒、白糖、胡椒粉、生抽、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将猪肉洗净，切成碎末备用。茄子清洗干净后切成小段备用。

2. 青椒清洗干净后，去蒂、去籽，切成丝。葱、蒜切成末，姜切成丝。

3. 炒锅内多放些色拉油，待油热后，将茄子倒入锅中翻炒，等茄子炒得变软后，将茄子捞出控油。

4. 炒锅内重新倒入色拉油，油热后加入葱末、姜丝、蒜末煸炒，炒出香味后，将猪肉末倒入锅中翻炒，肉末变色后，将青椒丝倒入锅中一同翻炒。

5. 翻炒片刻后，将茄子倒入锅中翻炒，然后往炒锅内加入料酒、白糖、生抽、胡椒粉，翻炒均匀。

6. 临出锅前加入葱末、鸡精即可。

推荐营养餐三：美味蚝油茄子

原料：茄子、葱、姜、蒜、蚝油、白糖、精盐、料酒、水淀粉、鸡精、酱油、色拉油、凉开水。

做法：

1. 茄子洗净后，去皮，将茄子切成小块备用。

2. 葱、蒜切成末，姜切成丝。

3. 炒锅内倒入稍多一些的色拉油，油热后，将茄子块倒入锅中炸一

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

下，捞出后控油。

4. 炒锅内留底油，油热后，将葱末、姜丝、蒜末倒入锅中煸炒，炒出香味后将蚝油倒入锅中继续煸炒，然后加入少量的凉开水。

5. 水开后加入炸好的茄子块，往锅内加入白糖、精盐、料酒、酱油、鸡精，最后淋入水淀粉勾芡即可出锅。

推荐营养餐四：鱼香茄子煲

原料：茄子、猪肉、青椒、葱、姜、蒜、郫县豆瓣酱、精盐、生抽、老抽、米醋、白糖、胡椒粉、鸡精、色拉油、凉开水、水淀粉。

做法：

1. 将茄子洗净后切成四厘米左右的长条，青椒洗净后切成丝。

2. 将猪肉清洗干净后切成肉末。葱切成段，姜、蒜切成末。

3. 在一空碗内倒入生抽两勺、老抽一勺、米醋一勺、白糖两勺、少许水淀粉调成鱼香汁。

4. 炒锅内倒入稍微多些的色拉油，油热后，将茄子条下锅炸，等茄子炸软后，捞出控油备用。

5. 炒锅留底油，油热后将姜末、蒜末倒入锅中煸炒，然后倒入郫县豆瓣酱翻炒。

6. 等郫县豆瓣酱炒得红亮后，加入猪肉末、青椒丝一同翻炒，翻炒熟后，倒入已经调好的鱼香汁和少许凉开水。

7. 将炸好的茄子条倒入锅中，加入精盐、胡椒粉，翻炒均匀。

8. 待水分快要收干时，将水淀粉倒入锅中勾芡。

9. 将做好的茄子倒入砂锅内，开火加热到水开，然后撒上鸡精和葱段即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



小贴士

茄子属于凉性食物，肠胃敏感的人最好少吃。在做手术前不要吃茄子，因为它会延长病人术后苏醒的时间，对于恢复健康不利。

茄子太老的话，最好不要食用，因为老茄子中含有大量的茄碱，对人体是有害的。

茄子在切开后，容易变色，在做菜之前可以先将茄子炸一下，然后再与其他食材同煮，就没那么容易变色了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

71．增强体质属菠菜

很多人小时候都看过动画片《大力水手》，知道吃菠菜能增加力气，增强体质。那么，菠菜都有哪些营养价值呢？菠菜富含维生素 C、胡萝卜素、蛋白质，以及铁、钙、磷等矿物质，能供给人体多种营养物质，增进人体健康。

菠菜含有大量的植物粗纤维，能促进肠道蠕动，利于排便，且能促进胰腺分泌，帮助消化。

菠菜中所含的胡萝卜素，在人体内转化成维生素 A，能起到保护视力和增加预防传染病的能力，促进儿童生长发育。

菠菜中所含微量元素物质，能促进人体新陈代谢，增进身体健康。大量食用菠菜，可降低中风的危险。

菠菜烹熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。但一次食用不宜过多，肠胃虚寒腹泻者少食，肾炎和肾结石患者不宜食。

推荐营养餐一：美味蔬菜饼

原料：菠菜、鸡蛋、全麦面粉、骨汤（也可以用水代替）。

做法：

1. 将菠菜去根清洗干净，放入沸水中焯一下，捞出沥干。将焯过的菠菜放入搅拌机中，搅拌成菠菜泥。

2. 将菠菜泥倒入容器内，加入面粉、鸡蛋用筷子调成面糊。

3. 再加入骨汤调成稀面糊。骨汤要逐步加入，面糊要调得稀一些，这

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

样煎饼较软。

4. 平底锅烧热，不放油，转中火，盛一勺面糊倒入锅中，一面煎熟以后翻面，直到两面煎成略带金黄色即可。

推荐营养餐二：八宝菠菜

原料：菠菜、核桃仁、杏仁、腰果、海米、火腿、胡萝卜、冬笋、香菇、油、盐、酱油、香油、葱。

做法：

1. 菠菜洗净后切成段，放入加盐的滚水中焯熟，沥干水后放入容器中。

2. 胡萝卜、香菇、冬笋切成丝后，放滚水中焯熟，捞出沥干水放入放菠菜的容器中。

3. 腰果、杏仁、核桃仁放热油里过一下捞出，压碎。

4. 葱切成末，火腿切成丝。

5. 油烧热后放葱末、火腿丝、海米，煸炒熟后铲出放在菠菜上，加盐、酱油、香油拌匀，洒上干果碎末即可。

推荐营养餐三：腐皮菠菜卷

原料：鲜豆腐皮、菠菜、胡萝卜、木耳、盐、味精、白糖、香油、鸡蛋液。

做法：

1. 将豆腐皮放在水中浸泡 10 至 15 分钟，然后取出沥干水分。

2. 菠菜洗净，放在沸水中焯一下，然后用冷水冲凉，切成段，控去多余的水分。

3. 胡萝卜洗净去皮，切成丝；木耳泡发后洗净切丝。将胡萝卜丝和木耳丝分别焯水后冲凉。

4. 将以上的菠菜、胡萝卜丝、木耳丝控去水分后加入盐、白糖、味

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

精、香油拌好，备用。

5. 将拌好的原料卷入豆腐皮中，制成卷，边上抹鸡蛋液粘好，上屉蒸约5分钟，然后取出切成段即可。

小贴士

菠菜营养丰富，素有“蔬菜之王”之称，但菠菜里含有很多草酸，草酸与钙质结合易形成草酸钙，它会影响人体对钙的吸收。因此，菠菜不宜与含钙丰富的豆类、豆制品类及虾米、海带、紫菜等食物同时吃。

做菠菜时，先将菠菜用开水焯一下，可除去80%的草酸，然后再炒、拌或做汤就好。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

72. 具有防癌功效的白萝卜

白萝卜是一种常见的蔬菜，生食熟食均可，其味略微辛辣。现代研究认为，白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维，具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。白萝卜中的淀粉酶能帮助人体更好地吸收各种养分。

白萝卜中含有木质素，木质素对杀死癌变细胞有重要的作用。除此之外，白萝卜还含有多种酶，它们能分解致癌物质亚硝酸胺，因此，白萝卜具有防癌的功效。

白萝卜能增强人体的免疫功能，减少生病的概率。常吃白萝卜可以清热凉血、开胃健脾、顺气化痰。白萝卜适用于睡眠质量差、说话过多的人，它有生津止渴、润喉去燥的功效。

白萝卜的妙用法则：

1. 白萝卜可生食、炒食、做药膳、煮食，或煎汤、捣汁饮，或外敷患处。烹饪中适用于烧、拌、做汤，也可作配料和点缀。

2. 白萝卜种类繁多，生吃以汁多辣味少者为好，平时不爱吃凉性食物者以熟食为宜。

3. 白萝卜主泻，胡萝卜为补，所以二者最好不要同食。若要一起吃时应加些醋来调和，以利于营养吸收。

4. 白萝卜宜生食，但要注意吃后半小时内不能进食，以防其有效成分被稀释。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养餐一：白萝卜炖牛腩

原料：白萝卜、牛腩、干红辣椒、葱、姜、蒜、酱油、大料、花椒粒、精盐、白糖、料酒、鸡精、色拉油。

做法：

1. 先将牛腩清洗干净，然后放入开水中焯去血水。

2. 将焯好的牛腩放入高压锅中，同时加入花椒粒和大料，将牛腩用高压锅压熟。

3. 牛腩压熟之后，先将其放凉，然后切成小块备用。

4. 白萝卜洗净后切块。葱切成段，姜切成片，蒜切成末，干红辣椒去两头、去籽。

5. 炒锅中倒入色拉油，油热后，倒入干红辣椒炸香，加入切好的牛腩块翻炒，然后加入酱油和白糖翻炒均匀。

6. 往炒锅内加入白萝卜块，然后倒入开水，开水要没过牛腩块和白萝卜块。

7. 加入葱段、姜片、蒜末、精盐、料酒，水开后转成小火炖煮三十分钟左右，最后加入鸡精即可出锅。

推荐营养餐二：白萝卜鱿鱼排骨汤

原料：白萝卜、猪排骨、鱿鱼干、精盐、鸡精、开水。

做法：

1. 将白萝卜洗净后去皮，切成小块。

2. 猪排骨清洗干净后倒入开水中焯去血水，捞出后沥干备用。

3. 将白萝卜块倒入汤锅内，然后加入开水，开大火。

4. 水开后，加入鱿鱼干、猪排骨炖煮三十分钟，然后转小火炖煮五十分钟。

5. 加入精盐调味，再次炖煮三十分钟，加入鸡精即可。

推荐营养餐三：葱油白萝卜

原料：白萝卜、香葱、姜、蒜、精盐、白糖、鸡精、色拉油、开水。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

做法：

1. 白萝卜用清水清洗干净，切成片。

2. 香葱洗净后去掉黄叶，切成段，姜、蒜切成末。

3. 炒锅内倒入色拉油，等油热了之后将葱段、姜末、蒜末倒入炒锅中煸炒出香味。

4. 将白萝卜片倒入锅中翻炒几下，然后加入精盐、白糖、开水，翻炒均匀后盖上锅盖炖煮二十分钟。

5. 开盖继续炖煮，看汤汁要收干时，加入鸡精，翻炒均匀后即可出锅。

推荐营养餐四：白萝卜炒肉

原料：白萝卜、半肥瘦猪肉、青椒、黑木耳、葱、姜、蒜、料酒、酱油、精盐、鸡精、色拉油、开水。

做法：

1. 将白萝卜洗净后切成薄片，猪肉洗净后切成丝。

2. 青椒和木耳洗净后分别切成丝。葱切成段，姜、蒜切成末。

3. 炒锅内倒入色拉油，将葱段、姜末、蒜末倒入锅中煸炒出香味，然后将猪肉丝倒入锅中翻炒至变色。

4. 加入料酒、酱油，然后加入白萝卜片、青椒丝、木耳丝继续翻炒。

5. 加入精盐调味，倒入开水炖煮至熟透，最后加入鸡精即可出锅。

小贴士

白萝卜属于凉性食物，脾胃虚弱的人要少吃；胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、单纯甲状腺肿、先兆流产、子宫脱垂等患者忌吃。

萝卜、人参相克，药理作用不同，不可同时食用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

73. 食疗佳品——红薯

红薯所含的热量很低，比米饭的热量还要低，是一种减肥佳品。吃了红薯之后既不会使身体变胖，同时还有减肥的作用。

常吃红薯对粗糙的皮肤有一定的改善作用，同时红薯还有美容养颜、抗衰老的功效。

红薯具有一定的防癌抗癌功效，它可以维持身体内叶酸水平正常，降低得癌症的概率。

红薯可以促进食物消化，加快肠胃蠕动，对预防和治疗便秘、痔疮、肠道内疾病有一定疗效。

红薯中含有丰富的维生素 C 和维生素 B_6，它们对于预防心血管疾病有很好的效果。

吸烟者适合多吃些红薯。红薯中的维生素 A 含量非常丰富，维生素 A 对于预防肺气肿有一定的效果。

红薯有益气补肾、补血护肝的功效。常吃红薯能提高人体的免疫力，并可预防骨质疏松等病症。

推荐营养餐一：红薯排骨汤

原料：红薯、栗子、一字排、红枣、姜、精盐、鸡精、开水。

做法：

1. 将一字排洗净，剁成小块，用开水焯一下，捞出沥干备用。

2. 栗子取出外壳。红薯洗净后去皮，切成小块。姜切成片。红枣

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

去核。

3. 汤锅内放入开水，将焯好的排骨倒入锅中，然后加入栗子、红枣、姜片，用大火炖煮三十分钟，然后转成小火继续炖煮五十分钟。

4. 将红薯块倒入锅中继续炖煮三十分钟，然后加入精盐调味，出锅前加入鸡精即可。

推荐营养餐二：红薯玉米粒

原料：红薯、玉米粒、青椒、葱、姜、蒜、精盐、胡椒粉、高汤、水淀粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将红薯清洗干净后，去皮，先切成厚度为一厘米左右的片，然后再切成丁。

2. 把玉米粒倒入开水中焯一下，捞出后沥干水分备用。

3. 青椒洗净后切成细丝，葱、姜、蒜切成末。

4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，倒入红薯丁略炸一下，捞出沥干油。

5. 炒锅内留底油，油热后，倒入葱末、姜末、蒜末煸炒出香味，然后将青椒丝和玉米粒一同倒入锅中翻炒。

6. 将红薯丁倒入炒锅内，加入精盐、胡椒粉、高汤、鸡精。

7. 最后用水淀粉勾芡即可出锅。

推荐营养餐三：美味红薯粥

原料：红薯、粳米、白砂糖。

做法：

1. 将红薯用清水洗净，切成小块。

2. 将粳米洗干净后，用清水浸泡半个小时。

3. 将切好的红薯块和泡好的粳米一同放入锅内，加入适量的清水。

4. 开中火将粥煮至黏稠，然后加入适量的白砂糖调味即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养餐四：拔丝红薯

原料：红薯、冰糖、色拉油。

做法：

1. 将红薯洗干净后去皮，切成滚刀块。将切好的红薯块放入清水中浸泡十分钟后，捞出沥干水分。

2. 炒锅内倒入色拉油，开大火，等油温达到七成热时，将红薯块慢慢倒入锅中炸一下，等红薯块炸得表面变成微黄色时捞出。

3. 锅内留底油，开小火，将冰糖倒入锅中，加少量水不停地搅动，等冰糖融化同时颜色呈金黄色、无气泡产生、黏稠度增强时，迅速将炸好的红薯块倒入锅中，翻炒均匀后马上出锅。

小贴士

一次不宜吃过多红薯。红薯内含有一种氧化酶，它在人体内容易生成大量的二氧化碳气体，如果一次吃了过多的红薯，会产生反酸、烧心、腹胀、打嗝等不适。

不要生吃红薯。红薯中的淀粉含量很高，若是生吃的话，消化起来很困难，因此在吃红薯时，要将其煮熟后再食用。

红薯不要与柿子同吃，否则会使胃酸分泌增多，容易造成肠胃出血。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

74. 身体的守护神——花椰菜

花椰菜，又名花菜、椰花菜、甘蓝花、洋花菜、球花甘蓝，有白、绿两种，绿色的叫西蓝花、青花菜。白花菜和绿花菜的营养、作用基本相同，绿花菜比白花菜的胡萝卜素含量要高些。

花椰菜的含水量很高，热量很低，对减肥的人来说，花椰菜是理想的减肥食品。

常吃花椰菜具有润肺、止咳、开嗓的功效。

花椰菜可以降低乳腺癌、胃癌和直肠癌的发病概率。

花椰菜内类黄酮的含量很丰富，类黄酮具有防止伤口感染、清理血管、减少心脏病的发生之功效。

常吃花椰菜可提高身体的免疫力，增强肝脏的解毒功能，预防感冒。

推荐营养餐一：花椰菜腊肠饭

原料：花椰菜、腊肠、香菇、蒜、东北大米、精盐、色拉油。

做法：

1. 将花椰菜清洗干净后，切成小块。香菇清洗干净后切成丁。腊肠切成丁。蒜切成末。

2. 将大米淘洗干净后，用清水浸泡三十分钟。

3. 炒锅内倒入色拉油，待油热后，将蒜末连同腊肠丁、香菇丁一同倒入锅中翻炒，炒到腊肠变得透明后捞出。

4. 将花椰菜倒入炒锅中大火快炒一下，盛出备用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 将炒好的腊肠丁和香菇丁，连同大米一起放进电饭锅中焖煮，等饭好跳闸后，将花椰菜和精盐倒入电饭锅中搅拌均匀即可。

推荐营养餐二：可口双色花椰菜

原料：青花椰菜、白花椰菜、鸡蛋、精盐、咖喱粉、起司粉、色拉油。

做法：

1. 将青花椰菜和白花椰菜用清水洗净，切成小块备用。

2. 将鸡蛋磕到大碗中打散，然后加入精盐、咖喱粉、起司粉搅拌均匀。

3. 将青花椰菜和白花椰菜倒入大碗中，与调料搅拌均匀。

4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，将粘上调料的青花椰菜和白花椰菜倒入油锅，用中火炸至表面呈现金黄色，捞出沥干油即可食用。

推荐营养餐三：蚝油花椰菜

原料：花椰菜、蚝油、葱、姜、蒜、精盐、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将花椰菜洗净后切成小块，倒入开水中烫一下捞出，沥干水分备用。

2. 葱、姜、蒜切成末。

3. 炒锅内倒入色拉油，将葱末、姜末、蒜末倒入锅中煸炒，等炒出香味后，将花椰菜倒入锅中用大火翻炒。

4. 往锅中加入蚝油、精盐，翻炒均匀。

5. 最后撒入鸡精即可出锅。

推荐营养餐四：花椰菜泡菜

原料：花椰菜、蒜、香油、白糖、精盐、香醋、辣椒酱、鸡精。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



做法：

1. 将花椰菜清洗干净后切成小块，用开水焯一下，捞出沥干水分备用。

2. 蒜切成末。

3. 准备一个大碗，将花椰菜块倒入大碗中，往碗中加入蒜末、香油、白糖、精盐、香醋、辣椒酱、鸡精，搅拌均匀后，腌制十二个小时即可食用。

小贴士

在食用花椰菜之前，要先将其放在盐水中浸泡一下，这样能将花椰菜中的虫子赶出来，还能去掉菜身上残留的农药。

烹饪时用大火快炒花椰菜，能减少花椰菜中维生素和其他营养成分的损失。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

75. 省钱又健康的冬瓜餐

常吃冬瓜能防止体内多余脂肪的堆积，有利于将多余脂肪消耗完。冬瓜中的营养成分还能促进人体的新陈代谢，增强人体的免疫力。

冬瓜中含有丰富的钾，对于治疗高血压、浮肿病有一定的功效。冬瓜对于保护肾脏有很大的帮助。

冬瓜能改善皮肤，防止黑色素在体内沉积，它能消除脸上的褐斑，令皮肤更白、更光洁。

冬瓜内含有丰富的膳食纤维，对于降血糖有很大的帮助。

冬瓜中的粗纤维含量丰富，常吃冬瓜能加速肠道蠕动，帮助人体将积存在体内的垃圾尽早排出体外，具有防癌的功效。冬瓜对治疗脱肛、痔疮等病症有一定的疗效。除此之外，冬瓜还可以用来解酒利尿、止咳化痰。

冬瓜属于凉性食物，它具有生津清热，解暑除烦的功效，是夏季的佳品。

推荐营养餐一：美味回锅冬瓜

原料：冬瓜、青椒、红椒、郫县豆瓣酱、酱油、白糖、葱、蒜、精盐、胡椒粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将冬瓜去皮、去瓤，清洗干净后切成薄片备用。

2. 青椒、红椒分别洗净后切成细丝，葱、蒜切成末。

3. 炒锅内烧开水，将切好的冬瓜片倒入锅中。用大火将水烧开，然后转中火，加盖煮至冬瓜片变软，将冬瓜片捞出，沥干水分备用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，将葱末、蒜末倒入锅中煸炒，然后将青椒丝、红椒丝倒入锅中翻炒。

5. 往锅中加入郫县豆瓣酱、酱油、白糖、胡椒粉，翻炒均匀。

6. 将冬瓜倒入炒锅内，加入精盐翻炒均匀。

7. 最后加入葱末、鸡精即可出锅。

推荐营养餐二：肉末冬瓜

原料：冬瓜、瘦猪肉、香菜、葱、姜、蒜、白糖、精盐、水淀粉、酱油、料酒、鸡精、色拉油、开水。

做法：

1. 冬瓜去皮、去瓤，洗净后切成薄片。

2. 瘦猪肉切成末备用。

3. 香菜洗净后切末备用。葱切成段，姜、蒜切成末。

4. 炒锅内倒入色拉油，油热后将切好的冬瓜片倒入锅中炸一下，冬瓜片变色后捞出沥干油备用。

5. 炒锅内留底油，油热后，将葱段、姜末、蒜末倒入锅中煸炒，炒出香味后将猪肉末倒入锅中，加入酱油、料酒、精盐、白糖翻炒。

6. 倒入适量开水，将炸好的冬瓜片倒入锅中，水沸后，转为小火炖煮至熟。

7. 加入鸡精，用水淀粉勾芡，最后撒上香菜末即可出锅。

推荐营养餐三：红烧冬瓜

原料：冬瓜、香菇、青椒、红椒、葱、姜、蒜、精盐、酱油、蚝油、鸡精、色拉油、开水。

做法：

1. 冬瓜去皮、去瓤，清洗干净后切成小块。

2. 香菇、青椒、红椒清洗干净后切成丁。

3. 葱、姜、蒜切成末。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

4. 平底锅倒入色拉油，油热后，将切好的冬瓜块放入锅中煎一下，出香味了以后，关火，将冬瓜块盛在盘中备用。

5. 炒锅内倒入色拉油，油热后将葱末、蒜末、姜末倒入锅中煸炒，炒出香味后，将冬瓜块、香菇丁、青椒丁、红椒丁倒入锅中翻炒，加入精盐、酱油、蚝油翻炒均匀。

6. 加入开水，以没过冬瓜块为准，开大火将水烧开，然后转小火，盖上锅盖焖煮十分钟左右。

7. 汤汁收干后，加入鸡精即可出锅。

推荐营养餐四：冬瓜排骨汤

原料：冬瓜、猪排骨、葱、姜、蒜、香菜、精盐、生抽、白糖、鸡精、开水。

做法：

1. 冬瓜去皮、去瓤，清洗干净后切成小块，放入开水中煮一下，捞出备用。

2. 猪排骨倒入开水中焯去血水，捞出后用清水冲干净，装盘备用。

3. 葱切成段，姜、蒜切成片。

4. 汤锅内倒入开水，将葱段、姜片、蒜片、猪排骨、精盐、白糖、生抽倒入锅中，开大火炖煮二十分钟。

5. 加入冬瓜片，转成小火炖煮五十分钟。

6. 最后加入鸡精、香菜即可出锅。

小贴士

挑选冬瓜时，用指甲掐一下，皮较硬，肉质细密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感较好。

冬瓜性寒，脾胃气虚，腹泻便溏，胃寒疼痛者忌食生冷冬瓜；女子月经来潮期间和寒性痛经者忌食生冬瓜。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

76. 保健之王——黑木耳

黑木耳被营养学家誉为“素中之荤”和“素中之王”，它比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出二十倍，比动物性食品中含铁量最高的猪肝高出约七倍，是各种荤素食品中含铁量最多的，所以常吃黑木耳能美容养颜、补血护肤，同时还可以预防贫血的发生。

常吃黑木耳能降低血栓症发生的概率，对于治疗冠心病和粥样动脉硬化有一定的功效。

黑木耳中含有胶质，胶质能将人体内的灰尘、垃圾吸附起来，排出体外，所以黑木耳是矿工和纺织工人的体内“清道夫”。除此之外，黑木耳还对人体内的结石有明显的化解功效。

黑木耳含有对人体有益的植物胶质以及一种叫做“多糖体”的物质，这是一种天然的滋补剂，和黑木耳中丰富的纤维素共同作用，能促进胃肠蠕动而防止便秘，有利于体内大便中有毒有害物质的及时清除和排出，起到预防直肠癌等癌症的作用，还可促使肠道中脂肪食物的排泄，减少食物中脂肪的吸收，能起到防止肥胖和减肥的作用。

推荐营养餐一：凉拌黑木耳

原料：黑木耳、剁椒、葱、蒜、米醋、白糖、酱油、精盐、鸡精。

做法：

1. 黑木耳用温水泡发，清洗干净后掰成小块放入大碗中备用。
2. 葱、蒜切成末。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

3. 往装有黑木耳的大碗中加入剁椒、米醋、白糖、酱油、葱末、蒜末、精盐、鸡精搅拌均匀，腌制三十分钟左右即可。

推荐营养餐二：黑木耳炒鸡蛋

原料：黑木耳、鸡蛋、西葫芦、葱、姜、精盐、胡椒粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 黑木耳用温水泡发，清洗干净后掰成小块放入盘中备用。

2. 西葫芦清洗干净后切成小块，葱、姜切成末。

3. 将鸡蛋磕到碗中打散，加入葱末、精盐、胡椒粉、鸡精拌匀。

4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，将搅拌好的鸡蛋液倒入锅中炒熟，盛在盘中备用。

5. 炒锅内重新倒入色拉油，油热后加入姜末煸炒，然后将黑木耳倒入炒锅内翻炒。

6. 将西葫芦块倒入锅中翻炒，加入精盐、胡椒粉翻炒均匀，最后加入之前炒好的鸡蛋翻炒均匀即可。

推荐营养餐三：黑木耳炒肉片

原料：黑木耳、瘦猪肉、葱、姜、蒜、精盐、胡椒粉、酱油、水淀粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 黑木耳用温水泡发，清洗干净后掰成小块放入盘中备用。

2. 瘦猪肉清洗干净后切成片备用。

3. 葱、姜、蒜切成末。

4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，倒入葱末、姜末、蒜末煸炒，炒出香味后倒入猪肉片翻炒，加入酱油炒匀。

5. 将木耳倒入锅中，加入精盐、胡椒粉，翻炒均匀。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 加入鸡精，用水淀粉勾芡即可出锅。

推荐营养餐四：木耳腐竹汤

原料：黑木耳、腐竹、葱、姜、蒜、香油、精盐、水淀粉、鸡精、高汤、色拉油。

做法：

1. 黑木耳用温水泡发，清洗干净后掰成小块放入盘中备用。
2. 将腐竹泡在清水中，直至全部变软后捞出，沥干水分备用。
3. 葱、姜、蒜切成末。
4. 炒锅内倒入色拉油，油热后加入葱末、蒜末、姜末煸炒，炒出香味后将腐竹和黑木耳一同倒入锅中翻炒。
5. 往炒锅内倒入高汤，等汤开后，转成小火，焖煮五分钟。
6. 加入精盐、鸡精，用水淀粉勾芡。
7. 最后淋入香油即可出锅。

小贴士

黑木耳不适合有出血性疾病或是腹泻的人食用，孕妇也不宜多吃黑木耳。

清洗黑木耳时，可先将黑木耳放在温盐水中，浸泡四十分钟，然后再倒入适量淀粉进行搅拌，这样可以去除吸附在木耳上的灰尘和杂质。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

77. “脑黄金”——金针菇

金针菇内富含人体所必需的氨基酸，其中尤其以锌最为丰富，对儿童来说，可以促进智力的发育。除此之外，金针菇能促进人体的新陈代谢，更利于身体对营养物质的吸收，所以它对生长发育有很大的好处。

金针菇对于治疗肝病、肠胃溃疡有一定的疗效，而且金针菇内含有丰富的钾和较低的钠，很适合高血压患者和肥胖者食用。

常吃金针菇可以降低胆固醇，预防和治疗心脑血管疾病。

金针菇能消减疲劳感，同时，它还具有消炎抗菌、抗肿瘤的功效。

推荐营养餐一：金针菇日本豆腐

原料：金针菇、日本豆腐、葱、蒜、香油、蚝油、酱油、精盐、鸡精、色拉油、开水。

做法：

1. 将金针菇清洗干净后去掉根，葱、蒜切成末。

2. 将日本豆腐切成段。

3. 炒锅内倒入色拉油，油热后将切好的日本豆腐段倒入锅中炸一下，待颜色变成金黄色后将其捞出，沥干油备用。

4. 炒锅内留底油，油热后，加入葱末、蒜末煸炒，炒出香味后，加入适量开水，将炸好的日本豆腐段、金针菇一同倒入锅内。

5. 往炒锅内加入精盐、酱油、蚝油，翻炒均匀。

6. 待汤汁收干后，加入鸡精，淋上香油即可出锅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养餐二：金针菇炒羊肉

原料：金针菇、羊肉、干红辣椒、青椒、香菜、葱、姜、蒜、料酒、蚝油、白糖、精盐、孜然粉、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将金针菇洗净后去根，放入开水中煮熟，捞出沥干水分备用。
2. 干红辣椒去两头、去籽，青椒洗净后切成丝，香菜洗净后切成末。
3. 葱、姜、蒜切成末，羊肉洗净沥干水分备用。
4. 炒锅内倒入色拉油，油热后，将干红辣椒放入锅中，炒出香味后，加入葱末、姜末、蒜末煸炒，然后加入青椒丝翻炒。
5. 将羊肉倒入炒锅中翻炒，加入料酒、蚝油、白糖、精盐、孜然粉，翻炒均匀。
6. 加入煮熟的金针菇翻炒均匀，最后加入鸡精，撒上香菜即可出锅。

推荐营养餐三：金针菇炒大白菜

原料：金针菇、大白菜、黑木耳、虾米、葱、姜、蒜、米酒、精盐、胡椒粉、白糖、鸡精、色拉油。

做法：

1. 将大白菜清洗干净后切成片，金针菇清洗干净后去根。
2. 黑木耳泡发后清洗干净，切丝备用。葱、姜、蒜切成末。
3. 炒锅内倒入色拉油，油热后，将葱末、姜末、蒜末倒入炒锅中煸炒，待炒出香味后倒入虾米翻炒。
4. 将大白菜片、金针菇、黑木耳丝倒入锅中翻炒。
5. 往炒锅内加入米酒、精盐、胡椒粉、白糖，翻炒均匀。盖上锅盖，焖煮至熟。
6. 加入鸡精即可出锅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养餐四：凉拌金针菇

原料：金针菇、黄瓜、青椒、蒜、香油、精盐、香醋、白糖、辣椒油、鸡精。

做法：

1. 将金针菇洗净后去根，倒入开水中煮熟，捞出沥干水分，晾凉备用。

2. 黄瓜清洗干净后切丝，青椒清洗干净后切丝，蒜切成末。

3. 将煮熟晾凉的金针菇倒入一个大碗中，碗里加入黄瓜丝、青椒丝、蒜末、香油、精盐、香醋、白糖、辣椒油、鸡精，搅拌均匀。

4. 将搅拌均匀的金针菇放入冰箱，冷藏十分钟即可食用。

小贴士

金针菇如果发生变质就不能再食用了，同时还应注意，金针菇最好不要生吃，煮熟了吃更营养、更健康。

脾胃虚寒的人不能吃过多的金针菇，否则容易加重病情。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

78. 春季养生篇

春季是万物复苏、生机蓬勃的季节，也是人体新陈代谢最为活跃的季节。但是春季的天气较潮湿，乍暖还寒，气温无常，在这样的季节里，人容易染上疾病，有旧疾的容易复发。我们应该在春季里通过适当的食疗来保证身体的健康。

初春时，人体对热量的消耗较大，应选择高热量的食物，如牛奶、猪肉、羊肉、牛肉等，还要保证充足的蛋白质。春季中期，气温温差大，天气变化无常，这个时候应该减少肉类的摄入，增加蔬菜和水果的食用。晚春时，可以多吃些清淡的食物，如粥、鱼肉、汤等，在保证了维生素的同时，还可以增加食欲。

春季食疗原则：

1. 养肝优先。肝脏具有解毒的作用，在春季，肝脏的负担最大，要注意食疗的方式和方法，将养肝护肝进行到底。

2. 营养要均衡。要保证蛋白质、碳水化合物和维生素等营养成分维持在适当的比例，不要暴饮暴食，以免造成内分泌失调。

3. 春季食疗，补肾养阳是关键。中医认为，在春季时人的阳气都外散，所以身体内的阳气不足。这个时候应多吃些韭菜、大蒜等补肾养阳的食物，增强身体的抵抗力，抵御疾病的侵袭。

4. 补脾胃，要甜不要酸。春季时，可多吃些甜的食物来补脾胃，脾胃好了，人自然就神清气爽。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

5. 餐桌上多些清淡菜。所谓春困秋乏，人在春季时容易产生疲劳感，而多吃油腻的食物会增加疲劳感，所以可以多吃些清淡的食物，增强活力。

6. 补水要及时。多喝水有益身体健康，水可增加人体循环速度，加快排泄体内垃圾的过程，从而减轻肝脏的负担。

春季食之佳品：

1. 枇杷。

枇杷中含有丰富的维生素，还有各种人体所必需的营养元素。多吃枇杷有助于消化，增加食欲，也可以预防疾病，增强抵抗力。

2. 香瓜。

香瓜内的维生素 C 和矿物质含量丰富，可以促进人体内分泌，对肝脏和肠道具有保护作用。

3. 油菜。

油菜中含有丰富的胡萝卜素和维生素 C，对皮肤的改善有很大帮助。与此同时，油菜还能促进血液循环，清明养目。

4. 菠菜。

菠菜中含有丰富的铁，对于治疗缺铁性贫血有一定的功效。菠菜中的维生素 E 有延缓衰老、增强脑活力的作用。

5. 生菜。

生菜能消耗掉人体内多余的脂肪，可以养心安神，同时，它还具有消炎杀菌的功效。

6. 荠菜。

荠菜有明目护肝的功效。随着气温的回升，很多人会出现心情烦躁、血压升高的情况，多吃些荠菜可以让你心平气和，心情愉悦。

7. 胡萝卜。

胡萝卜对于皮肤具有保护和改善的功效，胡萝卜对于因缺乏维生素 A

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



引起的皮肤粗糙、松弛老化有明显的疗效。

小贴士

春季的时候空气里细菌会增多，可以在室内放一盒清凉油，让其慢慢挥发，使室内空气得到净化。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

79. 夏季养生篇

每到炎热季节，很多人胃口不好，消化功能降低，且易出现乏力倦怠、胃脘不适等症状，因此，炎热季节必须讲究饮食调节，采取相应的对策。

夏季食疗原则：

1. 夏季时人体的脾胃功能会有所下降，让人感觉没胃口，同时出现腹泻的概率会增加，这个时候要多吃些健脾除湿的食物，如莲子等。

2. 夏季的气温普遍很高，可多吃些薄荷、绿豆粥来消暑解毒。

3. 补肾养胃是夏季食疗的关键。从中医的角度来讲，夏季人的肾胃阴气较轻，可以通过食疗来加强肾胃的功能。

4. 多吃些红枣、玉米、土豆，这些食物对于安神静心很有帮助。

5. 多汁水果可多吃。夏季的时候气温高，人体的水分容易流失，补水就显得很重要，多吃含水分多的水果可以降低血压、保护血管。

6. 多吃一些凉性蔬菜有助于在夏季去火消暑、排毒通便。

7. 夏季细菌滋生很快，可以吃一些具有杀菌作用的蔬菜，如大蒜、大葱、韭菜等。

8. 苦味的蔬菜可以适当多吃一些，苦味的蔬菜中含有生物碱，对于促进血液循环、消暑提神有很好的效果。

9. 夏季时，人体的新陈代谢会加快，维生素、盐、钾的流失较为严重，要适时做好补充，多吃番茄、土豆、荔枝、草莓等食物，既能消暑，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



又能给人体提供必要的养分。

10. 夏季气温高，很多人会选择吃一些生冷的东西来解暑，但要注意，生冷的食物不可吃得过多，否则会出现腹痛、腹泻等症状。

夏季食之佳品：

1. 西瓜。

西瓜具有清热解毒、生津止渴、利尿除烦的功效。西瓜能补充人体流失的水分，而且对美容养颜也有一定的功效。

2. 黄瓜。

黄瓜对于镇痛清热、通便解毒有一定的效果。

3. 苦瓜。

苦瓜属于寒性食物，具有去除劳乏、明目护肝、除热解暑的功效。

4. 番茄。

夏季吃番茄有防晒的功效。番茄中含有丰富的番茄红素，番茄红素对于防止晒伤有着重要的作用。

5. 银耳。

银耳能促进体内沉积毒素的排除，而且还能改善皮肤，具有美白的功效。

小贴士

夏季气温高，进行户外运动时，体能消耗很大，要注意控制好运动量。运动过程中和运动后要及时补水，但不要喝冰镇的饮料，否则会伤害肠胃。

夏季容易发生中暑的情况，万一出现中暑，先将中暑者抬到阴凉通风的地方，让其平躺，将中暑者的衣扣解开，用冷毛巾附在其头部和颈部，如情况较为严重，应立即送往医院治疗。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

80. 秋季养生篇

秋季的气温要比夏季凉爽很多，人们也会感到更为舒服，食欲会增加，睡眠质量会提高。在秋季该如何保养，才能让我们免受不必要麻烦的侵扰呢?

秋季食疗原则:

1. 夏季时身体消耗了过多的能量，在秋季时就会感到乏困，应该多吃一些清淡的、含有丰富维生素的食物，如胡萝卜、梨、木耳等，少吃油腻的食物。

2. 秋季气候干燥，容易感到喉咙和鼻子干痒，还会出现便秘的情况。为了避免这些情况的发生，首先要多喝水，其次要多吃一些滋阴润脏的水果，如苹果、香蕉、葡萄等，少吃辛辣的食物，如辣椒、胡椒等，以免加重肺部负担。

3. 到了秋季，人们的食欲普遍会增加，要注意不可暴饮暴食，否则会增加肠胃负担。对于肥胖的人或是想减肥的人来说，在秋季可以多吃些低热量的食物，如白萝卜、薏米、海带等。

4. 到了秋季后，凉性水果要少吃。秋季气温有所下降，人体内阳气也开始下降，如果吃了过多的凉性水果，容易造成腹泻，损伤肠胃。

秋季食之佳品:

1. 梨。

梨具有生津止渴、润肺止咳的功效，很适合在秋季时食用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



2. 白萝卜。

秋季的白萝卜口感最佳，同时白萝卜的营养价值也很高。秋季吃白萝卜可以止咳化痰、消食顺气、利尿除燥。

3. 百合。

百合不仅可口，而且还具有润肺益气、静心安神的作用。

4. 南瓜。

秋季易发生便秘，皮肤也容易干燥粗糙，南瓜含有丰富的营养物质，它可以润肠通便，改善肌肤。

5. 鸭肉。

鸭肉为凉性，秋季吃鸭肉不仅可以补充身体所必需的营养物质，而且还有去火去燥的功效。

小贴士

秋季气候干燥，给一些细菌和病毒的传播造成了有利的条件，我们应多参加户外运动，增强身体免疫力，提高抗病能力。

秋季适合多吃温性和清淡的食物，最好不要吃辛辣和油炸类食品。

很多细菌和幼虫在秋季繁殖旺盛，所以这个时候最好不要生吃食物，以免受到细菌的侵蚀和感染。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

81．冬季养生篇

冬季是养生的最佳季节，利用好这个时候，可以保证新的一年里身体健康，无病无患。

利用冬季食疗和进补的人很多，这个时候食疗，不仅可以防病治病，还可以改善体质，增强人体免疫力。

冬季食疗原则：

1．很多人会选择在冬季吃补品，但要从实际情况出发，不能盲目进补，若吃的补品过多，浪费钱财不说，还容易适得其反。

2．多吃一些有御寒功效的食物。冬季气温低，人体会感到不适，可以多吃些促进新陈代谢、增强抵抗力、增强体质的食物，如羊肉、虾、韭菜等。

3．在冬季，人体的热量消耗较大，要多补充蛋白质、脂肪和碳水化合物。

4．冬季适合多吃些含维生素丰富的食物，不仅可以起到御寒的效果，还可以增强身体对于寒冷的适应能力。这类食物包括胡萝卜、香蕉、橙子等。

5．最好吃热食。冬季的餐桌上，最好是热菜热饭，这样可以帮助我们积累更多的能量来抵御严寒。还可以做些热汤，既能增进食欲，又能驱寒。

冬季食之佳品：

1．红薯。

红薯含有丰富的淀粉酶，它有预防心血管疾病的功能。冬季吃红薯，

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



有益胃健脾、滋阴补肾之功效。

2. 桂圆。

桂圆有壮阳补血、安神润肤的功效。冬季吃桂圆可以降低疲劳感，提高睡眠质量。

3. 板栗。

板栗中含有粗纤维和胡萝卜素以及其他的营养成分，板栗能给人体提供丰富的养分，有补肾养胃的功效。

4. 核桃。

核桃中含有磷脂，对大脑益处颇多，老年人在冬季多吃些核桃可以起到健脑的作用。

5. 莴笋。

莴笋能促进消化液的分泌，可以减轻胃部的压力。同时，莴笋还具有利尿的功效，它对于生长发育、提高抵抗力也具有一定的效果。

6. 芹菜。

芹菜属于凉性食物，有护肝健胃、祛痰止咳的功效。

7. 芋头。

芋头含有丰富的淀粉和碳水化合物，常吃芋头可以健胃护脾。芋头特别适合有肠道疾病的病患食用，其对于帮助病人恢复健康有很好的作用。

小贴士

冬季要特别注意关节的保暖，关节处若温度过低，容易造成血液循环不畅，进而产生疼痛感。尤其是有关节炎的患者，更要注意。

冬季的气温低，很多人不愿意开门窗，这会造成室内长时间处于空气不流通的状态，容易患上呼吸道疾病，所以应定期开门窗，保持室内空气的流通。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

82. 进补粥

推荐营养进补粥一：花生红枣粥

原料：花生、红枣、大米粥、冰糖。

做法：

1. 将红枣清洗干净，去核备用。花生清洗干净后备用。

2. 将花生和大米粥一同放进锅内，往锅内加入适量的开水，小火熬煮五十分钟。

3. 将红枣和冰糖加入到锅内，继续熬煮四十分钟即可。

温馨提示：此粥具有健脾护肝的功效，对于治疗肝炎、肝硬化有很好的效果。

推荐营养进补粥二：胡萝卜芹菜粥

原料：胡萝卜、芹菜、大米、西红柿、熟油、精盐、香油、鸡精、开水。

做法：

1. 胡萝卜去皮，清洗干净后，切成丁。芹菜清洗干净后，切成丁。

2. 西红柿清洗干净后放入开水中烫一下，取出后去皮，切成小块。

3. 先将大米淘洗干净后，放入电饭锅煮成粥。

4. 另取一锅，锅内倒入开水，将煮好的粥倒入锅中。

5. 往锅内加入胡萝卜丁、芹菜丁、西红柿块、熟油，煮十五分钟。

6. 往锅内加入精盐调味，然后加入鸡精、香油即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

温馨提示：此粥具有去火明目、醒脑提神的功效，适合中老年人食用。

推荐营养进补粥三：南瓜麦片粥

原料：南瓜、麦片、红枣、冰糖、牛奶、开水。

做法：

1. 将南瓜去皮洗净，切成丁备用。红枣清洗干净后，去核备用。
2. 锅内加入开水，将麦片倒入锅中，搅拌均匀后，加入南瓜丁和红枣，煮十分钟。
3. 加入牛奶和冰糖，煮开即可。

温馨提示：此粥对糖尿病患者有辅助治疗的功效，可以降血糖、降血脂，有清热解毒的作用。

推荐营养进补粥四：鸡肝香菜小米粥

原料：鸡肝、香菜、黄小米、精盐、黄酒、葱、姜、高汤、鸡精。

做法：

1. 将鸡肝清洗干净，浸泡在清水中除去腥味，然后切成丁。
2. 香菜洗净后切成末备用。
3. 黄小米淘洗干净后备用。
4. 葱、姜切成末。
5. 锅内加入适量清水，将葱末、姜末、黄酒、高汤倒入锅中，开大火。
6. 水沸后加入黄小米，煮五十分钟。
7. 将鸡肝丁倒入锅中，待其熟后，将香菜末倒入锅中，加入精盐调味，最后加入鸡精即可。

温馨提示：此粥能增强食欲，适合婴幼儿食用。它能促进生长发育，为人体提供必要的养分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐营养进补粥五：红薯玉米面粥

原料：红薯、玉米面、白砂糖。

做法：

1. 将红薯去皮后用清水清洗干净，切成丁备用。

2. 将玉米面用清水制成糊，锅内倒入清水，等水烧开后将玉米糊倒入锅中，用小火煮十五分钟，其间要不停地用勺子进行搅动，防止沉底糊锅。

3. 将切好的红薯丁倒入锅中同煮，直至煮熟，最后加入白砂糖调味即可。

温馨提示：此粥有健脾益胃、润肺清燥的功效。

推荐营养进补粥六：百合桂圆莲子粥

原料：百合、桂圆、莲子、大米、冰糖。

做法：

1. 百合清洗干净后切成片。

2. 莲子清洗干净后用温水泡软。

3. 桂圆去壳。

4. 大米淘洗干净后倒入锅中，将百合片、莲子、桂圆倒入锅中，再加入适量的清水熬煮，直至熟透，最后用冰糖调味即可。

温馨提示：此粥有安神静心的功效，适合脾胃虚弱的人食用。

推荐营养进补粥七：土豆大米粥

原料：土豆、东北大米、精盐、鸡精。

做法：

1. 将土豆去皮后清洗干净，切成小块备用。

2. 东北大米淘洗干净后，倒入锅中，加入适量的清水，用小火焖煮四十分钟。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



3. 将切好的土豆块倒入锅中，继续焖煮二十分钟，加入精盐调味，最后加入鸡精即可。

温馨提示：此粥对于治疗胃痛、便秘有一定的疗效，它具有健脾益胃、去燥除烦的功效。

小贴士

用红薯煮粥时，最好用新鲜的红薯，不要用红薯干。如果肠胃不好，可以在煮红薯粥的时候加入些赤豆、莲子作为辅料。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

83. 进补汤

推荐进补汤一：苦瓜鲤鱼汤

原料：苦瓜、鲤鱼、米醋、白糖、精盐、鸡精、清水。

做法：

1. 将鲤鱼去鳞，去内脏，清洗干净后将鱼肉剃下来切成片备用。

2. 苦瓜清洗干净后去瓤，切成片，放入开水中焯一下，捞出沥干水分备用。

3. 汤锅内倒入清水，开大火，将水烧开，将切好的鱼肉片和苦瓜片倒入锅中，加入米醋、白糖、精盐，用小火炖煮十分钟。

4. 加入鸡精即可出锅。

温馨提示：此汤具有消肿顺气、去火除烦的功效。

推荐进补汤二：木瓜排骨汤

原料：木瓜、一字排、花生、精盐、白酒、鸡精、清水。

做法：

1. 将木瓜去皮，洗净后剖开将籽去掉，然后将其切成小块。

2. 花生用清水洗净后沥干水分备用。

3. 一字排剁成小块，先用清水洗净，然后用白酒、精盐稍微腌一下。

4. 汤锅内加入清水，将一字排、木瓜块、花生倒入锅中，开大火将水烧开，然后转小火焖煮五十分钟。

5. 加入精盐调味，加入鸡精后即可出锅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



温馨提示：本汤具有润肠通便的功效，对改善皮肤、美容养颜有很好的效果。

推荐进补汤三：无花果猪肉汤

原料：无花果、新鲜猪肉、大白菜、精盐、鸡精、清水。

做法：

1. 将无花果清洗干净后备用。

2. 猪肉用清水洗净后切成稍厚一些的片。

3. 大白菜洗净后切成粗条备用。

4. 在汤锅内加入清水，将无花果、猪肉片、大白菜条倒入锅中，先用大火将水烧开，然后转成小火焖煮三十分钟。

5. 加入精盐调味，最后加入鸡精即可出锅。

温馨提示：此汤具有润肺止咳、滋阴顺气的功效。

推荐进补汤四：酸白萝卜老鸭汤

原料：酸白萝卜、老鸭、泡椒、姜、葱、花椒粒、精盐、胡椒粉、鸡精、清水。

做法：

1. 将酸白萝卜切成块备用。

2. 将鸭子去内脏，清洗干净，切成块，倒入开水中焯一下，撇去血沫捞出，用清水冲一遍，沥干备用。

3. 姜切成片，葱切成段。

4. 汤锅内倒入清水，用大火烧开。往锅内倒入酸白萝卜块、姜片、葱段、花椒粒、鸭块，用小火炖煮一个半小时。

5. 将泡椒、胡椒粉、精盐倒入锅中继续炖煮一个小时，最后加入鸡精即可出锅。

温馨提示：此汤能增进食欲，有开胃的作用。夏季喝此汤具有清热去

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

火的功效。

推荐进补汤五：飘香猪骨汤

原料：青萝卜、红萝卜、猪脊骨、红枣、玉米、葱、姜、精盐、鸡精、胡椒粉、清水。

做法：

1. 将青萝卜和红萝卜用清水洗净，连皮一起切成小块备用。
2. 猪脊骨清洗干净后，剁成大块备用。
3. 玉米清洗干净后，斩成小段备用。
4. 葱切成段，姜切成片，红枣去核。
5. 汤锅内加入清水，将猪脊骨倒入锅中，开大火将水烧开，撇去浮沫，然后转成小火炖煮一个小时。
6. 将切好的青萝卜块和红萝卜块，以及葱段、姜片倒入锅中，再加入红枣和玉米段，继续炖煮五十分钟左右。
7. 加入精盐、胡椒粉调味，最后加入鸡精即可出锅。

温馨提示：此汤具有改善皮肤、清热通便的功效。

推荐进补汤六：冬瓜羊肉汤

原料：冬瓜、羊肉、虾仁、海米、葱、姜、精盐、鸡精、清水。

做法：

1. 将冬瓜去皮后清洗干净，切成小块备用。
2. 羊肉洗净后切成片备用。
3. 将海米用温水浸泡十五分钟备用，葱切成段，姜切成片。
4. 汤锅内加入清水，开大火将水烧开，将冬瓜块、海米、虾仁、葱段、姜片倒入锅中炖煮十分钟。
5. 将切好的羊肉片倒入锅中，水开马上关火，加入精盐调味，加入鸡精即可出锅。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



温馨提示：此汤具有驱寒壮阳的功效，对于治疗腰膝酸软、四肢无力有一定的效果。

推荐进补汤七：罗汉果猪脚汤

原料：罗汉果、猪脚、红枣、枸杞、姜、葱、精盐、胡椒粉、鸡精、清水。

做法：

1. 将猪脚清洗干净后切成块备用。
2. 罗汉果清洗干净后备用，红枣去核。
3. 葱切成段，姜切成末。
4. 汤锅内加入清水，将罗汉果倒入锅中，开大火将水烧开。
5. 将猪脚块、姜片、葱段倒入锅中，转成小火炖煮一个半小时。
6. 将红枣和枸杞倒入锅中，继续炖煮半个小时。
7. 加入精盐、胡椒粉调味，最后加入鸡精即可出锅。

温馨提示：此汤具有化痰润肺、通便润肠的功效。

小贴士

煲汤时，最好选用瓦罐或砂锅。若是用砂锅或瓦罐煲汤，在制作过程中要避免用汤勺敲击锅底或锅壁，以免造成对锅体的损害。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

84. 保健茶

自古以来，中国人就有喝茶的习惯。喝茶不但能止渴，还有保健的功效。

推荐保健茶一：甘草薄荷茶

原料：薄荷叶、甘草、绿茶、开水、白糖。

做法：将薄荷叶、甘草、绿茶用开水泡十五分钟，将杂质过滤掉后，加入适量的白糖即可饮用。

温馨提示：此茶具有消暑解毒、消炎明目的功效。

推荐保健茶二：陈皮茶

原料：陈皮、姜、甘草、绿茶、开水。

做法：姜切成片。用开水将陈皮、姜片、甘草、绿茶冲泡十五分钟，将杂质过滤掉后即可饮用。

温馨提示：此茶具有化痰润肺、健胃消食的功效。

推荐保健茶三：柠檬茶

原料：柠檬、精盐、开水。

做法：取柠檬片四片，用开水冲泡二十分钟，加入少许精盐即可饮用。

温馨提示：此茶宜热饮，凉了之后不好下咽。此茶具有减轻疲劳、缓

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net



解头痛的功效，常喝此茶，可以润肺止咳。

推荐保健茶四：甘草茶

原料：甘草、绿茶、精盐、开水。

做法：将开水倒入锅中，往锅内倒入甘草、绿茶、精盐，煮十五分钟，将杂质过滤掉后即可饮用。

温馨提示：此茶对于治疗牙疼赤目、感冒咳嗽有一定的疗效。

推荐保健茶五：菊花枸杞茶

原料：菊花、枸杞、绿茶、冰糖、开水。

做法：锅中倒入开水，先将枸杞倒入锅中煮两分钟，然后加入菊花和绿茶，煮十五分钟，最后加入冰糖即可饮用。

温馨提示：此茶很适合用电脑较多的人，它具有防辐射的功效。

推荐保健茶六：松萝杭菊花茶

原料：松萝、杭菊花、绿茶、冰糖、开水。

做法：用开水冲泡松萝、杭菊花、绿茶十五分钟左右，将杂质过滤掉，再加入冰糖即可饮用。

温馨提示：此茶具有护肝明目的作用，对于治疗头疼、高血压有一定的疗效。

推荐保健茶七：槐花茶

原料：鲜山楂、槐花、茯苓、冰糖、开水。

做法：将山楂清洗干净，去核捣烂。锅内倒入开水，将捣烂的山楂、茯苓一同倒入锅中，煮十五分钟左右，将杂质过滤掉，留汁。用汁来冲泡槐花十分钟，加入冰糖即可饮用。

温馨提示：此茶具有舒张血管、防治中风的功效，适宜有高血脂、冠

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

心病的患者饮用。

推荐保健茶八：红枣桂圆茶

原料：红枣、桂圆、冰糖、开水。

制法：将红枣洗净后去核，桂圆去壳。锅中倒入开水，将红枣和桂圆倒入锅中，煮沸十五分钟，加入冰糖即可饮用。

温馨提示：此茶有活血通络的功效，适宜手脚冰冷的人群饮用。

小贴士

玫瑰花性温、味甘、微苦，有行气解郁、活血止痛的功效。

因为玫瑰花茶性温，所以夏季不宜常喝。此外，因玫瑰花有收敛作用，便秘者不宜饮用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

第十一篇　美容保养篇

——美丽新世界

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

85. 果蔬面膜，让美丽看得见

水果和蔬菜中含有丰富的维生素和营养成分，将其制成面膜敷在脸部，既环保健康，又节省开支。你的肌肤你做主，让痘痘、晒伤、油腻跟你说再见。

推荐果蔬面膜一：大白菜面膜

做法：准备一颗新鲜的大白菜，将大白菜叶摘下来，平铺在桌子上，用瓶子反复碾压，直至大白菜叶呈现网状，然后将其敷在脸上，每二十分钟换一片新的菜叶，换四次即可。

温馨提示：此面膜具有美白的作用，大白菜叶中含有丰富的维生素，具有去油解毒的功效。

推荐果蔬面膜二：芹菜面膜

做法：取新鲜芹菜，将其切成小段后用擀面杖捣出汁，用此汁和少许面粉，直接敷在脸上，十分钟后用清水清洗面部即可。

温馨提示：此面膜对于因缺水造成的皮肤粗糙很有效果，它还具有淡化雀斑的功效。

推荐果蔬面膜三：香蕉面膜

做法：准备一根香蕉，将其捣成泥状，直接敷在脸上，二十分钟后，用清水清洁面部即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

温馨提示：此面膜适用于敏感肤质的美容，有缓解皮肤干燥的功效。

推荐果蔬面膜四：柠檬面膜

做法：准备一个新鲜柠檬，清洗干净后，用榨汁机将柠檬榨成汁。将榨好的柠檬汁倒入大碗中，往碗中加入面粉，搅拌均匀，然后将搅拌好的面糊直接敷在面部，半个小时后用清水清洗面部即可。

温馨提示：此面膜有祛斑的效果，适用于油性肤质人群。

推荐果蔬面膜五：西瓜面膜

做法：准备一个新鲜西瓜，切取适量，去皮后将其放入大碗中，用擀面杖或饭勺将其捣成泥，再在碗中加入适量面粉，和成糊。将西瓜糊直接敷在脸上，二十分钟后，用清水洗净面部即可。

温馨提示：西瓜中含有丰富的维生素，维生素可以通过毛孔渗入到皮肤，起到美白的作用。除此之外，此面膜对于晒伤还具有一定的疗效。

推荐果蔬面膜六：黄瓜面膜

做法：准备一根新鲜的黄瓜，将黄瓜清洗干净后，切成薄圆片，贴在脸上，二十分钟后取下来，用清水清洁面部。

温馨提示：此面膜具有润肤去皱的功效，对美白皮肤有很好的效果。

推荐果蔬面膜七：苹果泥面膜

做法：准备一个新鲜苹果，清洗干净后切成小块装入大碗中，然后将苹果块捣成泥，在大碗中再加入少许牛奶，搅拌均匀后，将苹果泥直接敷在脸部，二十分钟后用温水清洗干净即可。

温馨提示：此面膜适用于干性敏感性皮肤，对于美白皮肤很有帮助。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐果蔬面膜八：葡萄面膜

做法：取适量葡萄粒，放在冰箱里冷藏一下，然后将其放在大碗中，捣成汁液，取适量的面粉与葡萄汁搅拌均匀，直接敷在脸上，二十分钟后用清水洗干净面部即可。

温馨提示：此面膜具有延缓衰老的作用，可以使肌肤变得更有弹性，更为红润。

小贴士

面膜不需要天天做，如果做面膜太频繁的话，皮肤容易出现过敏和红肿等症状。每次做面膜的时间也不宜过长，时间太长的话，被面部吸收的营养会被面膜再反吸回去。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

86. 茶叶美容小窍门

利用茶叶来美容，具有安全性高、对皮肤刺激性小的特点，而且经济实惠，操作简单。

1. 茶叶美白面膜。

晚上睡觉前，用喝剩下的茶水均匀地涂抹到面部，然后用手指肚轻轻拍打，最后清水冲洗干净即可。这样做有利于祛除色斑，对皮肤能起到增白的效果。

2. 茶叶滋养面膜。

将少许面粉加一个鸡蛋黄搅拌均匀，然后加入茶叶拌匀，将其敷在脸上，十五分钟后用清水洗净，这样做能清除脸上的痘痘和油脂。

3. 茶叶去除黑眼圈。

很多人有黑眼圈，用了很多办法都没什么效果。我们不妨将冲泡过的茶叶放入纱布中，然后将其敷在眼睛上，敷二十分钟后，可以很明显地改善黑眼圈的情况。

4. 茶叶养发。

用茶叶水来洗发，可以缓解头屑过多的情况，除此之外，还可以止痒。

5. 减肥茶叶浴。

将喝剩的茶连同茶叶一同倒进装有温水的浴缸中，在浴缸中泡一段时间，这样做既能缓解疲劳，又可将身上多余的油脂去除掉，对皮肤还有滋养的作用。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 茶叶浴足。

将喝剩的茶连同茶叶一同倒进洗脚盆中，往洗脚盆中加入热水，将双脚浸泡在其中。这样做可以去除脚臭，同时还可以去掉角质。

小贴士

茶叶除了美容之外还有很多用途：

1. 将用过的茶叶晒干，做成枕芯，睡在这样的枕头上有安神的功效。

2. 将茶叶渣倒入花盆中，可以为花草提供一定的养分。

3. 将用过的茶叶放在嘴里咀嚼，可以起到漱口的作用，而且还能除口臭。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

87. 自己动手做眼膜，省钱又能变漂亮

我们在做眼部护理的时候，完全可以自己动手，自制眼膜既省钱，用起来又放心。

推荐自制眼膜一：黄瓜牛奶眼膜

做法：将新鲜黄瓜洗干净后晾干水分，放在冰箱里冷藏一下。将黄瓜从冰箱中取出来后将其切成碎末，倒入大碗中，往碗中加入牛奶和面粉，搅拌均匀，将其敷在眼睛周围，十五分钟后，用清水洗净即可。

温馨提示：此眼膜对于消除黑眼圈具有一定的效果。

推荐自制眼膜二：木瓜泥牛奶眼膜

做法：将木瓜去皮，清洗干净后去瓤，切成小块后放入大碗中捣成泥，将牛奶倒入碗中，与木瓜泥搅拌均匀，然后将其敷在眼睛周围，过十分钟左右，将其洗净即可。

温馨提示：此眼膜能缓解眼睛的疲劳，对减轻眼袋也有一定的效果。

推荐自制眼膜三：银耳眼膜

做法：先将银耳洗净，倒入锅中用大火将其煮成汁。将银耳汁放入冰箱冷藏一下，然后取出，将其均匀地擦在眼睛周围，十分钟后，用清水将眼睛周围洗净即可。

温馨提示：此眼膜具有美白除皱、改善皮肤的功效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

推荐自制眼膜四：苹果泥眼膜

做法：准备一个新鲜苹果，清洗干净后，将苹果切成小块后放在大碗中捣碎成泥，在碗中加入少许面粉，搅拌均匀，将其敷在眼睛周围，十分钟后用清水清洗干净即可。

温馨提示：此眼膜具有缓解眼部疲劳、增加皮肤弹性的功效。

推荐自制眼膜五：丝瓜泥眼膜

做法：将丝瓜去皮，清洗干净后去籽，切成小块，放入大碗中捣成泥，直接将丝瓜泥均匀地涂抹在眼睛周围，十分钟后，用清水洗干净即可。

温馨提示：此眼膜适用于过敏性皮肤，有美白的功效。

小贴士

平时的一些不良习惯会导致眼睛周围出现眼袋、黑眼圈和细纹。不抽烟、喝酒、熬夜，适当参加户外运动，减轻心理压力，对于眼睛周围皮肤的保养都是很有帮助的。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

88. 橄榄油的大用处

橄榄油含有丰富的营养成分，既可以食用，又可以外用，属于美容佳品。与具有同样功能的化妆品相比，橄榄油要便宜得多，能让我们在获得美丽的同时，还做到节省开支。

橄榄油用处多：

1. 橄榄油去黑头。

将橄榄油均匀地抹在黑头处，用手指肚按摩二十分钟，接着用保鲜膜将涂抹橄榄油的地方遮住，过十分钟后，轻轻地将保鲜膜揭下来，然后用手指轻轻地挤压黑头处。

2. 橄榄油除角质。

将橄榄油倒在小碟内，再往碟内加入少许美容盐，将其搅拌均匀后涂在面部，然后用手指轻轻地进行按摩，按摩三十分钟后将面部清洗干净。

3. 橄榄油防嘴唇干裂。

将橄榄油涂抹在唇部，能达到保湿的作用，这么做对于预防和治疗嘴唇干裂有明显的效果。

4. 橄榄油防晒。

夏天到了，紫外线会变得很强烈，人很容易就变黑。我们不妨在出门前，将橄榄油涂抹在裸露在外的皮肤上，这样可以起到防晒的效果。

5. 橄榄油除皱纹。

很多人的眼角、唇部周围、额头容易产生细纹，可以将橄榄油涂抹在有皱纹的地方，用手指进行按摩，这样做对消除皱纹很有帮助，也能预防

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

新的皱纹产生。

6. 橄榄油护发。

在洗头发之前，可先用橄榄油均匀地涂抹在发根处，然后用手指按摩二十分钟，最后用洗发水清洗干净即可。橄榄油具有保养头发、去屑止痒的功效。

7. 橄榄油护指甲。

将橄榄油均匀地涂抹在指甲上，然后轻轻按摩，可以达到保养指甲的目的。

8. 橄榄油减肥。

橄榄油所含的维生素 E 易于被皮肤吸收，从而有助于保持女性的体态美。橄榄油不仅可以帮助消化，还能预防便秘，所以减肥效果显著。

9. 橄榄油延缓衰老。

橄榄油含有胡萝卜素和叶绿素，它们具有减少皱纹、延缓衰老、促进细胞生长的功效。

10. 橄榄油的药用价值。

①经常食用橄榄油，可以降低得心脑血管疾病的概率，对高血压、高血糖、高血脂等病症有很好的辅助治疗作用。

②促进消化。橄榄油具有提高肠胃功能的功效。

③促进骨骼生长。橄榄油能促进骨骼生长、防治骨质疏松。

小贴士

如果用橄榄油来防晒，注意不要在皮肤上涂抹得过多，以免造成因皮肤过于油腻而堵塞了毛孔。

肠胃敏感的人在食用橄榄油时不可摄入太多。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

89. 皮肤美白又省钱，我有妙招任你挑

正所谓“一白遮百丑”，拥有白皙紧致的肌肤是爱美人士的共同追求。如何避免被晒黑？被晒黑了如何变白？下面就给大家介绍几种经济又有效的美白妙招。

1. 平常洗脸时，如果有条件的话最好用温水来洗，这样既能将皮肤里的灰尘清洗干净，还能疏通堵塞的毛孔，让油脂能顺利排出，同时还具有美白的功效。

2. 选择具有美白功效的食物来吃，如豆芽和胡萝卜。豆芽具有防治雀斑、黑斑的作用，常吃能使皮肤变得白皙。胡萝卜具有滋润皮肤、抗衰老、美容增白的作用。

3. 多吃一些含有维生素C的食物，如西红柿、草莓等蔬菜水果，这对于美白皮肤具有明显的效果。

4. 避免在太阳下直晒或长时间暴晒。一天当中，下午两点左右时阳光最强，紫外线也最厉害，应尽量避免在这个时间外出，以免皮肤被晒黑或晒伤。

5. 阳光强烈时，如果要外出，应戴好遮阳帽或撑好遮阳伞，戴上太阳镜，穿上白色纱质的长袖长裤，防止皮肤被晒黑。

6. 紫外线强烈时，在外出之前应擦好防晒护肤品。要严格按照防晒品的说明书来操作，有的要每隔一段时间重新涂抹一次，有的要在一段时间后清洗干净，这样做可以更为有效地保护皮肤不受到紫外线的照射。

7. 就算是阴天或雨天也有紫外线，在室外时间长了皮肤也是有可能变

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

黑的，因此不要忽视了在阴天或雨天时做好防晒的工作。

8. 一旦在室外受到了强烈阳光的照射，回家后应马上洗个澡，用具有滋养美白功能的沐浴液来按摩裸露在外的皮肤。最好是先用温水洗，然后再用凉水冲，这样可以使皮肤紧致，恢复肌肤的弹性。

9. 如果被太阳晒伤，皮肤会出现红肿疼痛，严重的会有灼伤感，难以忍受。可以将冰袋放在被晒伤的地方来缓解疼痛。如果出现痒的感觉，切记不要用手抓挠，以免使皮肤受到二次伤害。

10. 尽量不要熬夜，适当的休息和保证充足的睡眠可以让皮肤得到休息，对紧致肌肤和使肌肤具有弹性感很重要。长期睡眠时间不足，容易出现黑眼圈，而且会使皮肤出现色斑。

11. 保持好心情、减轻心理压力可以提高人体的免疫力，可以促进皮肤的新陈代谢，加快血液循环，这样能减少皱纹的生成，并能延缓衰老。

小贴士

防晒不是一时的工作，要有长期作战的准备。晒黑很容易，但美白相对来说就没有那么简单了。皮肤美白需要一个过程，要有恒心坚持做才能有效果。

美白的同时要注意保湿补水，先给肌肤补足水分，才能增强肌肤的吸收能力，充足吸收养分。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

90. 除皱秘籍

爱美人士最为苦恼的莫过于眼角和额头不知不觉中长出了皱纹，除皱的历史源远流长，消除皱纹的方法也不胜枚举，下面就给大家介绍几种既简单省钱，又实用有效的除皱妙招。

1. 在家中做好米饭后，可以等米饭变得不热时，用手握成饭团，然后用饭团按摩面部皮肤。按摩一段时间后，饭团的颜色就会变得发黑，这个时候用清水将面部洗干净就可以了。这样做可以将皮肤的油脂、脏东西吸走，可以使毛孔不受污物堵塞，减少皱纹产生。

2. 排骨汤和鸡汤不仅营养丰富，而且对于皮肤也很好。常喝排骨汤和鸡汤可以紧致皮肤，让皮肤变得更有光泽，还可以减少皱纹的产生。

3. 啤酒中含有丰富的维生素 B，适量地喝些啤酒可以消除脸上的皱纹。

4. 常喝绿茶可以延缓衰老、增强体质、减少皱纹。

5. 嘴里经常咀嚼可以改善面部皮肤，可以在平时嚼一些口香糖或者槟榔，这样能增进脸部的血液循环，减少皱纹的产生。

6. 在平时生活中要养成良好的生活习惯：少吃辛辣的食物，保持良好心情，学会为自己解压，戒烟限酒，这样做对于减少皱纹有很大的帮助。

7. 晚上休息时，最好采取面部朝上的睡姿，这样可以减少额头、眼角和下巴上的皱纹。

8. 如果眼睛近视了，要尽快戴眼镜，不要总是眯着双眼看东西，这样会加重面部肌肉运动量，容易在面部产生皱纹。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

9. 水产品可多吃一些，尤其是深海鱼。水产品含有非常丰富的蛋白质，对皮肤有很好的保养作用，对减少皱纹很有效果。

10. 多吃富含维生素C的蔬菜和水果。维生素C可以促进胶原蛋白的生成，胶原蛋白对治疗晒伤很有帮助，能改善皮肤的受损程度，减轻黑色素的沉积情况。

11. 常吃豆腐或常喝豆浆可以延缓皮肤衰老，使皮肤更有光泽、更为润滑。

小贴士

太过频繁地洗脸会使面部肌肤的水分流失加快，还会将防护油脂洗掉。因此，不是洗脸越频繁对面部护理越有利，要掌握适度的原则。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

91. 瘦腿，效果看得见

很多爱美的女士因自己有一双粗壮的腿而烦恼不已，其实想要拥有一双线条优美的腿并不难，只要我们注意平时的姿势，找对方法，再加上持之以恒，定能让你心想事成。下面就让我们一起来看看，在日常生活中究竟有哪些可以瘦腿的方法吧。

1. 早晨起床后，通过慢走来锻炼小腿。慢走时要抬头挺胸，将背部绷直，利用腰腹肌来用力，这样可以起到瘦小腿的效果。

2. 如果是坐公交车上班，不妨站着来做一些瘦腿的运动。双脚站稳，与肩同宽，抬起左脚，使左脚高度到达右腿膝盖下三十厘米处，坚持十五秒钟，然后换右脚来做。

3. 坐着无事时，也可以做瘦腿运动。首先将背部挺直，双腿并拢，然后将左脚抬起并伸直，保持二十秒钟，接着换右边来做。还有另一种方法，先将两腿交叉，然后用脚尖点地，保持这个姿势二十秒休息五秒钟，反复做五组即可。

4. 平躺在床上，两手自然地放在身体两侧，用左脚的脚心来搓右脚脚背，持续二十秒后，换用右脚脚心来搓左脚的脚背，反复做六遍即可。或者平躺在床上，两腿抬起，做蹬自行车的动作，坚持二十秒钟，然后休息十秒钟，反复做五组即可。

5. 利用空闲时间扎个马步也可达到瘦腿的目的，即双腿分开要宽于肩膀，弯曲膝盖，使大腿尽量与地面平行，背部挺直，两手平伸，保持这个姿势二十秒钟后休息十秒钟，反复做五组即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

6. 站着的时候，可以双手叉腰，吸气时踮起脚尖，保持这个姿势十秒钟，然后吐气，同时让脚后跟落地，反复做十次即可。

小贴士

瘦腿运动要利用一切可以利用的空闲时间来做，做的时候要注意循序渐进，不可盲目加量，以防对身体造成伤害。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

92. “打黑小组”之黑眼圈

黑眼圈并不受年龄限制，各个年龄段的人都会受到黑眼圈的侵扰，睡眠不足或缺乏维生素都可让人产生黑眼圈。下面让我们一起来学习在日常生活中去除黑眼圈的方法吧。

1. 在碗中倒入温水，往碗中加入两调料勺的竹盐，搅拌均匀后用药用棉蘸取盐水敷在眼部，二十分钟后用清水冲洗干净眼部即可。这样做可以加快眼睛周围的血液循环，以减少水肿和瘀血，对消除黑眼圈很有帮助。

2. 将牛奶倒到药用棉上，用保鲜膜将药用棉包住，将其放入冰箱的冷藏室中，三十分钟后将其取出敷在眼部，十分钟后取下，用清水清洗干净眼部即可。这样做可以缓解眼充血，有消肿的作用。

3. 准备适量的新鲜马蹄，将马蹄去皮洗净后倒入榨汁机中，再在榨汁机中加入适量的清水，然后开始榨汁。榨好的马蹄汁可以饮用，而剩下的马蹄残渣可以直接敷在眼部，十分钟后用清水洗净即可。马蹄有祛瘀消肿的功效，消除黑眼圈的效果较为明显。

4. 将红枣用开水冲服，可以加快血液循环，常喝红枣水可以将瘀血散尽。又或者可以喝番茄汁，它对于过度用眼的人群很有帮助。

5. 平常要多喝水，水喝得多了，就能更快速地将积聚在体内的垃圾清出体外，这也大大降低了出现黑眼圈的概率。但注意睡前不要大量饮水，以免第二天眼睛出现肿胀。

6. 多吃一些维生素 C 含量丰富的水果和蔬菜，适量地做些户外运动，这样可以促进血液循环，对于防治黑眼圈有一定的效果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7. 睡眠不足或熬夜也会产生黑眼圈，所以要保证充足的睡眠，尤其是晚上十一点到第二天凌晨三点之间，这个时间段睡觉可以大大减少黑眼圈出现的概率。

8. 晚上睡觉前，清洗完面部后，将蜂蜜涂抹在眼睛周围，然后用手轻轻地按摩十分钟，最后用清水洗净残余即可。

小贴士

养成良好的习惯，跟黑眼圈说再见。

1. 晚上睡觉前，一定要将白天用的眼部化妆品全都清洗掉，否则会导致眼部周围血液循环不畅，第二天很容易出现黑眼圈。

2. 在日常生活中，最好做到戒烟戒酒，实在做不到的话，也应做到烟酒适量。

3. 不要养成眯着眼睛看东西的坏习惯。

4. 看书或写字后要让眼睛休息一下。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

93. “打黑小组”之黑头

阳光暴晒、清洁面部不彻底、内分泌失调都会产生黑头，脸上长了黑头，总是让人感觉很不自在，可反复地挤也不能将黑头完全去除掉。其实只要掌握好正确的方法，还是能跟黑头说拜拜的。下面就给大家介绍几种既省钱又有效的去黑头方法。

1. 将小苏打倒入碗中，再在碗中加入适量的清水，将其搅拌均匀。用化妆棉蘸取小苏打水，敷在长黑头的皮肤上，敷十五分钟后，将化妆棉取下。这时候黑头基本上都被导出来了，用软毛巾轻轻擦拭有黑头的地方，就能将黑头去掉了。

2. 准备一只纯白色的牙膏，将适量的牙膏均匀地涂抹在有黑头的地方，按摩几分钟，过一会儿就会出现冰凉的感觉，等这种感觉消失的时候，用清水清洗干净涂抹牙膏的地方即可。

3. 油炸食品吃多了会影响内分泌、影响新陈代谢，容易产生黑头。我们要养成健康的饮食习惯，少吃垃圾食品，多吃健康食品，这样才能有效地减少黑头的出现。

4. 黑头产生的原因之一是油脂分泌过剩而堵塞了毛孔，堵塞物在空气中经过氧化而产生了黑头，因此，平时掌握正确的洁面方法就显得尤为重要。每次洁面时，应先用清水将脸部打湿，然后将洗面奶先在手中揉出泡沫，再均匀地擦在脸上。将容易长黑头或油脂分泌旺盛的地方好好地按摩几分钟，然后用清水清洗干净面部。

人们平时去黑头的时候有很多误区，这些错误的方法不仅不能将黑头清除，还会损伤皮肤。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

误区一：直接用手挤

很多人发现脸上有黑头时，心里会很不舒服，不自觉地就开始用手挤，这样做其实是非常不卫生的。有很多细菌存在于我们的手上，当用手去挤黑头时，容易将皮肤弄破，细菌就会随着伤口进入皮肤之中，很容易造成皮肤感染。除此之外，指甲在皮肤上留下的挤痕又红又肿，要经过一段时间才能消退，很不美观。

误区二：盐搓疗法

很多人喜欢用这种方法来去黑头，即用清水将盐稀释，然后取盐水在长黑头的地方按摩一定的时间，最后再用清水清洗干净。其实这种方法非常容易对皮肤造成损害，如果盐在水中没化开，带有棱角的盐很容易将皮肤划伤。

误区三：用牙刷擦刷黑头

很多人用硬毛牙刷来擦刷长有黑头的皮肤，认为这样可以将黑头刷出来，其实不然。黑头并非长在皮肤表面，而是藏于毛孔之中，这样做不仅不能将黑头去掉，还会伤害皮肤。

小贴士

黑头不是女士才有，男士也容易受到黑头的侵扰。男士在去黑头的时候要注意：

掌握正确的剃须顺序很关键。男士在剃须时，应先将面部清洗干净，然后用剃须专用泡沫将胡须软化，再用剃须刀按照鬓角、脸颊、下巴、嘴唇四周这样的顺序来剃须。剃须结束后，用温水将面部清洗干净，然后再用凉水洗一遍脸，以达到紧缩毛孔的目的。

吸烟有害皮肤。吸烟会使皮肤呈现灰色,没有光泽,同时吸烟会大大增加长出黑头的概率。为了皮肤的健康,为了身体的健康,戒烟势在必行。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

94. 怎样有效去皮肤角质

工作压力大、环境的变化都对皮肤形成刺激，抽烟、过度饮酒、睡眠不充足会影响人体的新陈代谢，这使得应该正常脱落的角质堆积在皮肤表面，久而久之就会加重皮肤的负担，使皮肤变得粗糙、无光泽。基于此种情况，掌握正确的去角质方法对我们的身体健康和展现魅力有非常大的帮助。

1. 橘子皮液去角质法。

将橘子皮的外层除去，放在阳光下暴晒干，将晒好的橘子干碾成粉末。用清水将橘子皮粉末调成液，将其均匀地涂在皮肤上，过十分钟再用清水洗净。

2. 精盐去角质效果好。

将精盐混合到沐浴露中，在洗澡时用混有精盐的沐浴露轻轻揉搓全身，凭此可以达到去除全身角质的效果。

3. 白砂糖去角质法。

到了秋冬时节，很多人的嘴唇都会因为气候的干燥而出现死皮脱落的现象，这时可以用白砂糖来去除嘴唇部位的死皮，效果较好。首先将嘴唇部位稍稍弄湿，然后将白砂糖涂抹在嘴唇上，用软毛牙刷轻轻擦刷嘴唇，直至将死皮全都刷掉，然后用清水洗净即可。

4. 磨砂粒去角质法。

用含有磨砂粒的去角质产品，将其均匀地涂在皮肤上，然后用双手进行按摩，最后用清水洗净即可。此种方法对皮肤的刺激性较大，适合油性

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

皮肤和中性皮肤的人使用。

小贴士

去角质不能太频繁，最好两周一次，一定要把脸部彻底清洁干净，去角质之后一定要用爽肤水或收敛水收缩毛孔，同时也要做好防晒保养。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

95. 这样护发有效又省钱

环境的变化和营养不充足都会造成头发干枯发黄，我们应该了解一些护发养发的小窍门，让自己拥有一头乌黑亮丽的头发。

1. 洗发水最好换着用。经常更换不同牌子的洗发水对头发有好处，这样做的话，头发会更为顺滑，而且也更不容易脱落。

2. 用发膜护发也是一个不错的选择。发膜可以更好地为头发提供所需营养，同时对修复受损发质也有很好的效果。

3. 多梳头，好处多。早晨和晚上都应该梳头，梳头不仅能加快头部血液循环，使头发生长得更好，同时还能使头发变得更为顺滑。

4. 橄榄油护发。使用橄榄油护发可以使头发变得更为柔软顺滑。将头发打湿后，将橄榄油倒入手中，均匀地涂抹在头发上，十分钟后再用清水洗净，最后用洗发水清洗干净头发即可。

5. 头发分叉用芝麻油。头发分叉很大原因是因为缺乏营养，芝麻油含有丰富的维生素 E，有助于头部的血液循环，可以减速头部对营养物质的吸收。将头发用清水打湿，然后将芝麻油均匀地涂抹在头发上，接着用热毛巾或浴巾将头发包裹住，约十分钟后用清水将头发冲洗干净，再用洗发水将头发清洗一遍即可。

6. 柠檬护发。柠檬中的柠檬酸能降低头皮层的活跃度，以减少化学物品对头发和头皮的伤害，可以使头发变得更健康。将柠檬切片泡水，然后用柠檬水喷洒在头发上，十分钟后用清水洗净，再用洗发水将头发洗一遍即可。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

7. 头发也要做好防晒工作。夏季时，不仅要做好皮肤防晒的工作，头发也一样。外出时最好戴上太阳帽或撑太阳伞，如果要去海边玩，也可将防晒霜涂抹在头发上，这样能更好地保护头发的颜色，同时也能利用阳光的照射将营养成分更好地送达头发的内部。

8. 睡前的护发工作。晚上睡觉前，将护发素（免洗型）涂抹在头发上，然后用木梳将头发梳理一番。最好在枕头上垫上毛巾等物，以保证枕头不被弄脏。

9. 用力擦头发不可取。有很多人洗完头发后，为了使头发干得更快，就用很大的劲儿来擦头发，其实这样做对头发的伤害很大，应用毛巾轻轻地按压头发，让头发自然干，或是用电吹风机将头发吹干。

10. 正确使用电吹风机。日常生活中使用电吹风机时，最好不要将温度调高于80摄氏度，同时还要注意，在用电吹风机吹头发时，要使头发与电吹风机保持十五厘米左右的距离。

小贴士

在洗头发之前，可以用多点时间将头发好好梳一下，这样做可以将头皮上和头发上的脏物清除得更为彻底。

如果你本身是鬈发，可以在洗完头发后，待头发半干时戴上一顶太阳帽，半个小时后将帽子摘下，这样就能拥有一头上部平直、下部卷曲的头发了。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

96. 男士美容专区

一提起美容，大多数人都会认为那是女人的事，其实不然，美容对男士来说一样重要。男士的汗腺分泌更为旺盛，身上的毛发也更为浓密，男士更应该掌握科学的皮肤护理和美容知识。

1. 剃须后对皮肤进行保养。剃须后的皮肤会变得粗糙，而且剃须刀会在皮肤上留下看不见的小伤口，所以在剃须后非常有必要对皮肤进行保养。可以选择男士专用的护肤品来紧缩毛孔，缓解剃须刀对皮肤的刺激。

2. 戒烟势在必行。香烟中的尼古丁和焦油等有害物质会对皮肤造成很大的伤害，皮肤会变得灰暗无光泽，皱纹也会明显增多。

3. 按摩美容效果好。每天进行一次脸部按摩会加快脸部的血液循环，使脸部皮肤变得更加细腻和红润。先将双手互搓，直至掌心发热，然后按照由下至上、从里到外的顺序来进行脸部按摩。

4. 多多关注头发。男士的头发多为短发，最好每隔一个月就理一次发，这样会让人看起来更精神。同时也可以试着变化一下发型，给人焕然一新的感觉。因男士的头发多为短发，在经过风吹后容易积垢、变形，所以男士的头发最好要常清洗。

5. 男士修眉为美容加分。修眉并非女士所专属，男士修眉的话可以增加个人魅力，为美容加分。男士修眉要注意将杂毛清理干净，塑造适合自己的眉形。

6. 面部除油。因为男士的油脂分泌更为旺盛，所以男士的脸上看起来总是油油的。男士不妨随身备好吸油纸，以便随时随地都能保持面部

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

清爽。

7. 选择适合自己的香水。男士如果使用了适合自己的香水，可以更为凸显自己的气质，可以使自己看上去更有魅力。男士使用香水时应喷在手腕、胸部、手肘内侧等体温较高的地方。

8. 嘴唇干裂用唇膏。男士在秋冬季节时容易出现嘴唇干裂的情况，可以在晚上睡觉前将男士专用唇膏涂抹在嘴唇上，然后戴上口罩，第二天早上将口罩摘除后会发现，嘴唇干裂的情况消失不见了。

小贴士

很多男士在做皮肤护理时都会拿妻子或女朋友的护肤品来用，认为这样既方便又省钱，其实男士最好还是选择男士的专用护肤品。女性的皮肤和男性的皮肤大为不同，如果用女性的洁肤品来清洗男士的皮肤，往往不能达到彻底清洁的效果。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

97. 痘痘大作战

随着经济的发展，现代人的生活节奏加快，生活压力也随之增加。压力增加后会影响内分泌，因此长痘痘的人群在逐渐扩大。接下来就教给大家一些祛痘痘的小妙招，让你在保证健康的同时能快速地跟痘痘说再见。

1. 痘痘的生成主要是因为油脂分泌过旺，而毛孔遭到其堵塞所致，因此，在早晨起床后和晚上入睡前应选择温和的洗面奶来清洁面部。

先将面部用清水打湿，然后将洗面奶倒到手里，用双手将洗面奶揉搓起泡，再用其来清洁面部。清洁面部时要进行适当的按摩，按摩时间为五分钟左右，最后用清水将面部清洗干净即可。

2. 学会调节自己的心情，为自己减压。压力过大会导致内分泌失调，痘痘就会乘机长出来。

要保持良好的心情，多参加些户外运动。适当的户外运动有利于身体将毒素排出体外，这样可以抑制痘痘的生长。

3. 现在市面上的祛痘产品五花八门，种类甚多，在选择的时候一定要注意甄别。有些祛痘效果明显的产品一般都是含有激素的，对身体不利。要选择科学、环保、健康的祛痘产品来与痘痘“作战”。

4. 如果你是油性皮肤，那么在选择使用化妆品时，最好不要使用油性或者粉质的化妆品，否则脸上容易长痘痘。晚上睡觉前一定要将白天化的妆彻底地清洗干净，让皮肤在晚上能充分地进行呼吸。

5. 如果你的脸上已经长出了痘痘，切记不要直接用手去挤压，或用利物刺破，这样会使细菌通过皮肤破损的地方进入到皮肤或人体内部造成感

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

染，会更容易在脸上留下难看的疤痕。

6. 应该少吃辛辣、油炸、高脂肪、含糖量高的食物，还要少喝白酒，这些东西容易导致身体上火，以致长出痘痘。平常生活中，多吃水果和蔬菜，多喝水，使身体保持在一个良好的状态。

7. 可以将黄连加水制成膜，将其敷在脸上，二十分钟后用清水清洗干净面部即可。黄连具有清热解毒的功效，将其制成膜敷在脸上具有祛痘的作用。

小贴士

脸部如果长有痘痘，容易出现红肿疼痛的现象，可以用冰块敷在患处，或是用芦荟敷在患处，这样做具有消炎镇痛的功效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

98. 美容佳品淘米水

大家或许知道，淘米水可以用来刷碗洗杯，可以去除菜板的异味，可以除掉煤气罩上的顽渍，可以洗掉菜刀上的锈渍，但或许很多人不知道，淘米水对于美容来说也是一大宝物。接下来就给大家介绍几种用淘米水来美容的方法。

1. 用淘米水洗脸可以深层次地清除皮肤里的脏物，同时淘米水还具有滋润皮肤、去除油脂的功效。淘米水对皮肤的刺激性很小，适合敏感型肌肤或是长有痘痘的肌肤。

可以将淘米水攒下来，待其慢慢澄清后取上面较为清澈些的淘米水来清洁面部。用淘米水洗脸不用太过频繁，每周洗两三次效果较佳。

2. 往淘米水中加入精盐，然后倒入锅中煮沸，待其晾凉后，用它来擦拭皮肤的红肿瘙痒处，能起到一定的治疗效果。淘米水加精盐抹于皮肤处具有消炎止痒、清洁皮肤的作用。

3. 将淘米水攒下来洗头，可以有效地去除头发上的脏东西，去污效果明显，而且淘米水中含有的营养成分还能使头发变得又黑又亮。用淘米水来洗头对于去除头部的油脂和头皮屑有很好的效果，淘米水洗头还可以加快头部的血液循环，有利于头发的生长。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

小贴士

淘米水的其他用途：

1. 用抹布蘸上淘米水擦拭玻璃窗、家具，不仅可以去除顽固污垢，而且还能使其看上去更具光泽感。

2. 用淘米水浸泡水果和蔬菜，可以将其表面残留的农药去除掉。

3. 用海绵蘸取淘米水擦拭新家具，可以有效而快速地去除新家具的油漆味。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

99. 拥有一口小白牙

许多人都发现自己的牙齿在慢慢变黄，微笑的时候也越来越不自信，那么有什么方法可以让我们再次拥有亮白的牙齿，绽放自信的笑容呢?

1. 晚上刷牙前，用棉签蘸取少量柠檬汁擦拭牙齿，柠檬中的营养成分会使牙齿变得越来越白，同时还具有保护牙齿、强固牙根的作用。

2. 使用牙粉刷牙，早上起床后和晚上临睡前各刷一次，坚持一段时间会有效果。

3. 定期洗牙有助于美白牙齿。到医院洗牙可以将牙齿上的结石、茶渍、烟渍清洗掉，不仅对牙齿具有美白的作用，同时也减少了牙龈炎、牙周病的发生，保证了牙齿的健康。

4. 晚上刷完牙后，再用软毛牙刷蘸着精盐和小苏打的混合物刷牙，可以使牙齿变得洁白。此方法不宜过于频繁，一周刷三次即可。

5. 尽量不要吸烟、喝浓茶、喝咖啡，这些做法容易在牙上产生渍，会影响牙齿的美观。

6. 将草莓和酵母混合在一起，用牙刷蘸取其混合物刷牙，然后用清水漱口，最后再用普通牙膏刷一遍牙即可。这样做有益于牙齿的健康，可以将牙齿表面的脏物彻底刷掉。

7. 将米醋含在嘴里，三分钟后再吐掉，这样做有除口臭、美白牙齿的效果，但此种方法不宜经常做，每三个月做一次即可，否则会对牙齿造成损害。

8. 将橘子皮在烈日下暴晒干后，磨成粉末，然后与牙膏混合在一起刷

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

牙，可以使牙齿变得洁白。

9. 将生花生连皮一起放进嘴里咀嚼，不要咽进肚子里，五分钟后将其吐出，用清水漱口即可。

小贴士

为了使自己的牙齿变白，应多喝水，这样可以保持口腔的清洁，减少口腔中细菌的滋生。平时还可以多吃香蕉、洋葱、芹菜等水果蔬菜，这些食物可以将牙齿上的残留物清理干净，具有除菌的效果，而且还具有治疗牙齿肿胀、松动的功效。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

100. 最省钱的减肥妙招

减肥可以让人保持良好的身材，增强自信心，提高生活质量，减少高血压、高血脂、心脏病等疾病的发生概率。我们应该掌握科学而健康的减肥方法，下面就给大家介绍一些省钱又实用的减肥妙招。

1. 在控制热量摄入的同时，还要保证身体对营养的最低需求，这就要求我们在减肥时，既要注意吃的量，更要注意食物的质。饮食方面要注意保持营养的均衡，不要偏食，否则会导致营养不良，对减肥不利。

2. 减肥当然离不开运动。适量的运动可以减少身体内堆积的多余脂肪，除此之外，运动还可以帮助我们塑造完美的体型。有的人觉得运动太累，运动几天就坚持不下去了，转而投奔到写着“十天减二十斤”等广告标语的美容院。其实，减肥是需要一个循序渐进的过程的，减肥过快既对身体不好，又容易造成日后的反弹。

3. 减肥期间早餐不可少。很多人为了减肥把早餐省了，认为这样可以减少热量的摄入，能达到减肥的效果，其实这么做是不对的。人在经过一夜的睡眠后，已经消耗了大量的水分和营养，急需早餐来补充。不吃早餐会使人体产生疲倦感，导致记忆力下降。长期不吃早餐的人容易衰老，会增加得肠炎和胆结石的概率。

4. 少吃多餐，可以将人体的新陈代谢维持在一个良好的水平上。减肥期间可以适当地多吃一些含蛋白质丰富的食物，如鱼、豆类、酸奶等。蛋白质可以促进身体的新陈代谢，会帮助人体更好地燃烧掉脂肪。

5. 含碳水化合物的食物应多吃，如各类水果、蔬菜等。碳水化合物能

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

降低胰岛素的活跃度，使得脂肪在体内存积的可能性降低。

6. 午餐可以吃些馒头、花卷等发酵类食品，这样可以让人产生饱胀感，使人不容易饥饿。

7. 饭后可以适当地喝些椰子汁，椰子汁中含有的营养成分能帮助身体燃烧脂肪。

8. 平时可以喝些乌龙茶，乌龙茶会加速人体的新陈代谢能力，以达到燃烧体内脂肪的效果。

小贴士

减肥期间要多喝水，水喝得多能帮助身体将积存在体内的毒素排出体外。如果水的摄入量不够，那么身体就会更容易积存脂肪，不利于减肥。

心情不好会导致肥胖。当心情不稳定、情绪失调时，容易影响到胃肠吸收，影响身体溶解脂肪的能力，因而会导致肥胖。因此，无论何时何地，都要保持愉快的心情，这样才能使减肥计划顺利实现。

全国最低交易手续费免费办理国内正规商品股指原油期货开户 零佣金 不限资金量和交易量直接申请交易所手续费
任何地方费用比我们低 10倍赔偿差价 客服微信/QQ：958218088 期货开户和书籍下载请进:http://www.7help.net

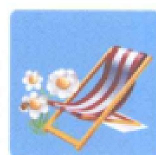
省钱攻略100招

《省钱攻略100招》是一本居家必备的省钱理财手册，内容分为饮食篇、购物篇、旅行篇、节水节电篇、时尚娱乐篇、置业篇、房屋装修篇、汽车篇、通信篇、饮食养生篇、美容保养篇等，共100条省钱妙招，集科学性、实用性于一体，帮助读者迅速掌握省钱方法，学习省钱技能，回归理性消费，尽享低成本高质量的快乐生活。

省钱即赚钱，快点翻开本书，让省钱来得更猛烈些吧！



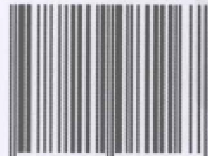




上架建议：畅销/生活实用

ISBN 978-7-219-08116-7



定价：23.80元